

نُفَسِيَّات

12



پنجاب کریکو لم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ میکسٹ بک بورڈ، لاہور حفظ ہیں
 تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ میکسٹ بک بورڈ، لاہور

منظور کردہ: وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان، اسلام آباد، موجب مراسلمبری SS-2006/10/F

فہرست

صفحہ	عنوانات	
1	نموئی نفیات	حصہ اول
19	صحت کی نفیات	حصہ دوم
47	سامجی نفیات	حصہ سوم
70	رہنمائی اور مشاورت	حصہ چہارم

مصنفین:

- ☆ پروفیسر فقیہہ الدین حیدر (ریٹائرڈ)
- ☆ پروفیسر تو قیر سلیم خان، استنشت پروفیسر فریدہ صادق، سینئر ماہر مضمون (نفیات)
- ☆ فریدہ صادق، سینئر ماہر مضمون (نفیات)

ایڈٹریٹر:

- ☆ پروفیسر زریں بخاری
- ☆ فریدہ صادق، سینئر ماہر مضمون (نفیات)
- ☆ ذمیٹ اے ریکارڈر فکس آرٹسٹ: مسز عائشہ حیدر

مطبع: شہزاد بک سنٹر لاہور
 تاریخ اشاعت 16th ایڈیشن طباعت قیمت
 41:00 8,000 اول مئی 2018ء

نموی نفیات

(Developmental Psychology)

نموی نفیات کو بچ کی نشوونما بھی کہا جاتا ہے یہ نفیات کی اہم ترین شاخوں میں سے ایک ہے۔ نموی نفیات کا تعلق انسانی زندگی میں واقع ہونے والی تمام تبدیلیوں کو بیان کرنے اور واضح کرنے سے ہے اس کا مطالعہ بچ کی ابتداء کے عمل سے لے کر تمام زندگی پر محیط ہے اس لیے ہم اسے نشوونما کی نفیات یا نموی نفیات کہتے ہیں۔ نشوونما کا عمل استقرارِ عمل سے لے کر موت تک جاری رہتا ہے۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں ان کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور ہیجانی نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ بچے پیدا ہوتے ہی دیکھنے اور سننے کی استعداد رکھتے ہیں اور جلد ہی ان کا ماحول کے متعلق معلومات حاصل کرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے صرف چھ ماہ کی عمر میں ہی وہ ماںوس اشیا کو پہچانے لگتے ہیں۔ (Weizman, Cohen & Park, 1971) وہ بہت سے پختہ ہیجانات مثلاً خوف، خوشی، تشویش، غصہ اور حیرانی کا انہصار کرنے لگتے ہیں۔ بچے کھلیں ہی کھلیں میں کچھ دوار کچھ لوکا سماجی عمل اختیار کر لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ لوگ اکثر متوقع جواب دیتے ہیں۔ (Izard, 1978)

اصول مطالعہ کی رو سے نفیات کے ہر موضوع کو نموی تناظر میں مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اوراک، آموزش، یاد، تکلف، محرك اور شخصیت وغیرہ۔ ابتدائی درجہ بلوغت کی شخصیت کی اسکے ساتھ یاد، آموزش یا کوئی اور ذہنی قابلیتیں رو بروز وال ہو جاتی ہیں، ایک فرد کی شخصیت میں انفرادیت کی تکمیل کیے ہوتی ہے، ایسے تمام سوالوں کا جواب ہمیں نموی نفیات کے مطالعہ سے ملتا ہے۔ اس شاخ کا دائرہ عمل بہت وسیع ہے۔ امریکے میں نموی نفیات کے بہت سے ماہرین نے کالجوں، یونیورسٹیوں اور طبی اداروں میں مرکز کھول رکھے ہیں۔ تعلیمی تحقیقیں میں وہ نہ صرف بچوں کی عمومی نشوونما کا اندازہ لگاتے ہیں بلکہ والدین کو بھی مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ غرض نموی نفیات انسان کی پوری زندگی میں ہنی اور جسمانی نشوونما کو گما کا تفصیل سے مطالعہ کرتی ہے۔

انسان پیدائش کے وقت تھاں قابل نہیں ہوتا اگر وہ اپنی تمام ضروریات پوری کر سکے جو ملائیں اس کے اندر؛ قدرت نے عطا کی ہیں ان سے استفادہ کرنے کا بھی وہ اہل نہیں ہوتا۔ اسے اپنی خداداد صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے کا اہل بننے کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ ہر اس شے کو نامیات (Organism) کہیں گے جو زندہ دماغ رکھتی ہو اور جس کے بدن کے تمام اعضا ایک باہمی نظم و ضبط سے مصروف کارہوں۔ اس کا نظام عصبی بھی اسی قدر پیچیدہ ہوتا ہے کہ اسے مرحلہ بلوغت تک پہنچنے اور صلاحیتوں سے مستفید ہونے کے لیے آموزش میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ جوانی کی بھرپور زندگی گذارنے کے بعد اس کی جسمانی اور ذہنی قوتیں میں زوال و انحطاط ظاہر ہونے لگاتا ہے۔ یوں حیات انسان کی نشوونما اور بالیدگی کے کئی عہد ہوتے ہیں۔ نفیات کی یہ شاخ ان ادوار کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیوں کا نفیاتی نقطہ نظر سے مطالعہ کرتی ہے، اسے ہم نموی نفیات کے

علاوہ نشوونما یا پچلوں کی نفیات بھی کہتے ہیں۔

نفیات کی اس شاخ کے احاطہ مطالعہ میں افراد کی زندگی کے دوران رونما ہونے والی تبدیلیوں کی تفصیل و تشریح شامل ہے۔ یہ بھی کہ کس طرح خوش گوار تبدیلیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور کیسے ناخوشگوار سرگرمیوں کی حوصلہ لٹکنی کی جاتی ہے اور افراد کے مابین ان تبدیلیوں کے دوران رونما ہونے والے اختلافات اور مشابہات کی تفصیل سے وضاحت کرتی ہے۔ ہر لاک (Hurlocks, E.B, 1975) ان الفاظ میں نمیٰ نفیات کی تعریف کرتی ہیں: ”یہ علم نفیات کی وہ شاخ ہے جو انسان کے وجود میں آنے سے لے کر اس کی موت تک نشوونما، پچشگی اور عمر کے مختلف ادوار کا تفصیلی مطالعہ کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ادراکی، معاشرتی اور زندگی کے دیگر تقاضوں پر بحث کرتی ہے۔

نفیات کی اس شاخ کے مطالعہ کے درج ذیل مقاصد ہیں:

- ل۔ نشوونما کے ایک عہد سے دوسرے عہد تک ظاہری شکل و صورت، دچپی، کردار اور نصب العین میں غمایاں اور مشترک تبدیلیاں کون کون سی ہیں جو رونما ہوتی ہیں؟
- ب۔ نشوونما کی یہ تبدیلیاں کب واقع ہوتی ہیں؟ کون سے عوامل اور اسباب و حالات ان تبدیلیوں کے ذمہ دار ہیں؟
- ج۔ فرد کے کردار پر یہ تبدیلیاں کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں اور کہاں تک ان تبدیلیوں کی پیش گوئی کی جاسکتی ہے؟
- د۔ کیا یہ تبدیلیاں افرادی ہوتی ہیں یا ان کی نوعیت عالم گیر ہوتی ہے؟

بالیدگی کی تعریف (Definition of Growth)

بالیدگی کی تعریف کرنے سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بالیدگی کو نشوونما سے عیحدہ نہیں کیا جا سکتا اس حقیقت کے باوجود کہ بالیدگی اور نشوونما کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جا سکتا دونوں ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور عموماً ایک دوسرے کے بدل کے طور پر استعمال ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی بھی اکسلڈ واقع نہیں ہوتی۔

یہ بات صحیح ہے کہ بالیدگی سے مراد صرف کمیتی (مقداری) تبدیلی لی جاتی ہے۔ ایک بچہ صرف جسمانی طور پر ہی بڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا سائز، اندر وہی اعضاء کی ساخت اور دماغ بھی بڑا ہو جاتا ہے۔ بچے کے دماغ کی بالیدگی سے بچے کی آموزش، یاد اور استدلال کی الہیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بچے کی جسمانی اور رفتہ دنوں طرح کی نشوونما ہوتی ہے اس کے برعکس نشوونما کا تعقل کمیتی اور کمیتی (Qualitative and Quantitative) تبدیلیوں سے ہے۔

ہم بالیدگی کو اس طرح بھی بیان کر سکتے ہیں:-

- بالیدگی کا آغاز فرد کی زندگی کی ابتداء کے ساتھ ہی ہو جاتا ہے جب سے رحم مادر میں باراً ورخلی (Fertilized Cell) وجود میں آتا ہے اور پھر بعد میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس میں عضویاتی اور جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ بعد ذیل عوامل دفعہ پذیر ہوتے ہیں:-
- جسم کی لمبائی، اونچائی، لیٹنی قد میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت عموماً بچے کا قد 43 سینٹی میٹر سے 53 سینٹی میٹر تک ہوتا ہے جو بارہ ماہ بعد قریباً تین گنا ہو جاتا ہے۔
 - انسان کا وزن بڑھتا رہتا ہے۔ پیدائش کے وقت نارمل بچے کا وزن چھ سے فو پونٹ تک ہوتا ہے جو ایک سال بعد قریباً تین گنا

ہو جاتا ہے۔

iii- فرد کے اعضا کا جسم بھی قد اور وزن کی طرح بڑھتا رہتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں فرد کے سائز (حجم) قد، وزن اور اعضا میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو بالیدگی کہا جاتا ہے۔

بالیدگی کی وجہ سے مختلف اعضاۓ جسم کے وظائف بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ اور اس طرح رفتہ رفتہ فرد کرداری و وظائف ادا کرنے کے درجے تک پہنچ جاتا ہے۔ مثلاً شیر خوار پچھے موڑ سائیکل نہیں چلا سکتا کیونکہ اس کے جسم کے اعضا کی نشوونما اور پہنچی اس درجہ کی نہیں ہوتی کہ اس میں وہ صلاحیت پیدا ہو سکے جو موڑ سائیکل چلانے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر کام کو سرانجام دینے کے لیے عضلات، اعصاب وغیرہ کی پہنچ کا ایک خاص درجہ ضروری ہوتا ہے۔

اندرونی اعضا میں عمر کے مطابق کی یا بیشتر جاری رہتی ہے۔ فرد کے دماغ کے جسم، دماغ کی ہڈیوں (Skull Bones)، ہاتھوں، ٹانگوں کی ہڈیوں، پسلیوں، جسمانی چربی، خون، کیمیائی رطوبتوں وغیرہ میں بھی تغیری جاری رہتا ہے۔ بالیدگی میں تغیر کا عمل آہستہ آہستہ رونما ہوتا ہے فرد کی جسامت، تقداً تھہ وغیرہ راتوں رات ہی میں تو نہیں بڑھ جاتے بلکہ اس عمل افزائش کے لیے موزوں عرصہ درکار ہوتا ہے۔

بطور اصطلاح بالیدگی کو روزمرہ زندگی میں مختلف نوعیت کے عوامل کے لیے بھی استعمال میں لا جایا جاتا ہے۔ جیسا کہ:

i- **تغیر (Change)**

کردار یا کرداری و وظائف کے حصول کا جو قابلیٰ پیمائش درج فرد میں ظہور پذیر ہوتا ہے اور جس کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہوتا ہے، بالیدگی ہی کی بدولت عمل میں آتا ہے۔

ii- **الہیت (Capability)**

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد میں حصی الہیت، دفعی صلاحیت، کارکردگی ہے اور اس میں جس قدر اضافہ یا کمی ہوتی ہے یہ بھی عمل بالیدگی کا ہی حصہ ہے۔

iii- **روزمرہ وظائف (Everyday Functions)**

فرد جس قدر بھی کرداری و وظائف روزمرہ زندگی میں ادا کرنے کے قابل ہوتا جاتا ہے، عمل بالیدگی کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ مثال کے طور پر ہر ایک کے لیے پچھے کواعصاب میں مناسب پہنچ کی لازمی طور پر درکار ہے۔ قابلیٰ فہم گنتگو کی غرض سے زبان کے عضلات میں موزوں حد تک مضبوطی آنا ضروری ہے۔ اس میں عمدگی، سلیقہ، نفاست کی حدا در نوعیت کیا ہے؟ یہ ایک خاص عمر میں ظاہر ہوتی ہے، اس کا تعلق بھی بالیدگی کے ساتھ ہے۔

iv- **نئو (Development)**

جب عمل آموزش کی بدولت ترقی یا ارتقا دفع کرنا مقصود ہو تو بالیدگی کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ مثلاً ہنی، نیجی، اخلاقی، ثقافتی، سماجی ملکات میں تغیر، افزائش وغیرہ جو کہ زندگی کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔

۸۔ وراثتی پہلو (Hereditary Aspect)

وراثتی عمل کے ذریعے ہر نسل کے فرد میں اپنے آباء و اجداد کے اوصاف منتقل ہوتے جاتے ہیں اور بالبدرگی بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

نوکی تعریف (Definition of Development)

نمودر اور ترتیب دار اور مربوط تبدیلیوں کا ارتقائی سلسلہ ہے جس میں کمیتی اور کیفیتی (Quantitative & Qualitative) دونوں قسم کی تبدیلیاں پائی جاتی ہیں۔ ترقیاتی سلسلے کا مطلب تبدیلیوں کا رکن کی جائے آگے کی جانب بڑھنا ہے اور ”باتر ترتیب اور متعلقہ“ کا مطلب ہے کہ تبدیلیوں کے درمیان ایک خاص قسم کا تعلق پایا جاتا ہے وہ تبدیلیاں جو پیدا ہو چکی ہیں یا ان کے بعد پیدا ہوں گی ان کا آپس میں ربط ہے۔ نیوگرٹن (Neugarten) نے واضح کیا کہ بڑے ہونے پر تبدیلیاں لوگوں کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟

نیوگرٹن (Neugarten) کے مطابق لوگ تمام تجربات کے نتیجے میں اچھی یا بُری تبدیلیاں حاصل کرتے ہیں چونکہ فرد کے ذہن میں تمام واقعات کے نقوش مقتضی ہو جاتے ہیں اس لیے افراد ان تجربات کے نقوش سے متاثر ہو کرنے والے حالات میں زیادہ بہتر طریقے سے اظہار کرتے ہیں۔ اس طرح ہنچی نظام نہ صرف وسیع ہوتا ہے بلکہ زیادہ حوالوں کے ساتھ شناخت کیا جاتا ہے۔ بالغ افراد کے ہنچی اعمال میں نہ صرف وسعت اور گہرائی بچکوں سے زیادہ پائی جاتی ہے بلکہ ایک دوسرے سے بھی بہت مختلف ہوتے ہیں اور یہ رنگینی اور تنوع جوانی سے بڑھا پے تک بڑھتا ہی رہتا ہے۔ مندرجہ بالا بحث سے ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ نشوونما کا مطلب کیفیتی اور کمیتی تبدیلیاں ہی ہے جبکہ بالیدگی میں کمیتی تبدیلیوں کا صرف ایک پہلو پایا جاتا ہے۔ بالیدگی حاصل ہونے پر آموزش کے ذریعے جو وطنائی سر انجام دیے جاسکتے ہیں اسے نمودھیں گے۔ نظام اعصاب میں پہنچتی پیدا ہونے پر فرد پڑھنا لکھنا سیکھ سکتا ہے، اسی طرح نظام اعصاب کے ساتھ اس کی ہنچی، سماجی، مہارتوں میں بھی تبدیلی پیدا ہو گی اسی تبدیلیاں فرد کے طبعی اور اعصابی ساخت میں مقilm انداز میں پیدا ہوتی ہیں اور دیر پا بھی ہوتی ہیں اسی تبدیلیاں نہ تو کسی بیماری کے نتیجے میں اور نہ ہی کسی حادثہ کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ نوکی اصطلاح درج ذیل وطنائی میں استعمال ہوتی ہے۔

۹۔ عمل آموزش (Process of Learning)

یہ ایک عمل آموزش ہے جو بالیدگی کی بدولت عضوی (Organism) میں خاص ترتیب کے ساتھ ظاہر ہونے والی تبدیلیوں کے معانی میں استعمال کی جائے گی جو تمام عمر حاری و ساری رہتی ہے اور یہ کہ بالیدگی کی غیر موجودگی میں عمل آموزش غیر ممکن ہے نتیجہ ہو کر رہ جائے گا۔

ii۔ عمر کی پہنچ (Age Maturation)

نشوونما سے مراد پہنچ کی وجہ سے فرد کے افعال میں بہتری یا انحطاط کا رونما ہوتا ہے۔ ان کی بدولت فرد میں مختلف افعال میں اٹھی دنیجہ کی حیثیت رونما ہوتی ہے۔ اور ان میں امتیاز کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ پیدا کیا گیا ہے کہ پہلے میں سالوں میں نیتبدیلیاں عنوانی ہی اور پہلی سے بہتر صورتوں میں ظاہر ہوتی ہیں جو کہ فرد میں مقilm، باضابطہ، پوچیدہ، پاسیدا اور متوازن تبدیلیاں پیدا کرتی ہیں۔ ہر سطح پہنچ عمر کی پہنچ کے نتیجے میں پہنچ کی صلاحیتیں بھی تغیر پذیر ہوتی رہتی ہیں۔ پہنچ، بالغ، ادھیر عمر اور بُرُٹھے افراد کی سوچوں میں، انقاومت نہیں

عمل کی بذریت ہوتا ہے جو کہ بالیگی کی تینی کی نسبت سے مختاب ہوتا ہے۔

iii- وظائف (Functions)

بطور اصطلاح نفیات میں نشوونما کو تو قبی، معاشرتی، ذاتی اور اخلاقی وظائف میں تبدیلیوں کے معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے جس کی بنیاد اگرچہ بالیگی ہوتی ہے لیکن ماحول کے زیر اثر دیگر اور سماجی مہارتیں متاثر ہوتی ہیں۔

چنگلی کی تعریف (Definition of Maturation)

چنگلی سے مراد فرد کا ان امور کو سر انجام دینے کے قابل ہو جانا ہے جو اس عرصے کے ضروری ہوتے ہیں یہ امور جسمانی اور ذہنی دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں یہ ایک فرد کی خواہیدہ صفات کو ظاہر کرنے کے لیے اندر وہی بلوغت یا چنگلی کے درجے کو ظاہر کرتے ہیں یہ صفات اور خصوصیات افراد کے لئے نسلی عطیہ ہیں۔ بچوں کے رینگے، گھٹنوں کے تلیں چلے، بینچے، کھڑا ہونے اور چلنے جیسے نسلی اعمال یا فائلو جنیک (Phylogenetic) کہلاتے ہیں۔ یہ چنگلی کے نتیجے میں تکمیل پائتے ہیں۔ ان اعمال میں تربیت اور مشق کا کوئی زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔ مشروطیت کے عمل سے مشق کے موقع کم کر دینے سے نشوونما کا عمل ست ہو جاتا ہے۔ تیرنے، باسیکل چلانے، گیند چیلنے یا لکھنے جیسے انفرادی اعمال بالآخر آنوجنیک (Ontogenetic) کہلاتے ہیں۔ خصوصی افعال کے لیے تربیت اور مشق ضروری ہے۔ ان افعال کی نشوونما ترتیب کے بغیر نہیں ہوتی البتہ کوئی بھی دراٹی میلان ماحولی تائید اور بعد کے بغیر کمل طور پر پختہ نہیں ہو سکتا۔

بالیگی، نہما و چنگلی میں فرق

(Difference among Growth, Development and Maturation)

بالیگی اور نشوونما ایک دوسرے سے مختلف ہیں اگرچہ بالیگی اور نشوونما کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جاسکتا اور عموماً ایک دوسرے کی جگہ استعمال بھی ہوتی ہیں۔ دونوں کشمکشی ہی واقع ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی بھی اکیلی واقع نہیں ہوتی یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ بالیگی سے مراد صرف کمیت یا مقداری تبدیلی ہے۔ انسانی جسم کے تمام اعضاء بالیگی کے عمل سے ساخت اور سائز میں بڑھتے ہیں ایک بچہ نہ صرف جسمانی طور پر بڑا ہوتا ہے بلکہ اس کے اندر وہی اعضاء اور دماغ کی ساخت اور سائز بھی بڑا ہوتا ہے۔ بچے کے دماغ کی یہ عمل آسمانہ فقط اور استدال پر محصر ہوتی ہے۔ یہاں پڑھ چتا ہے کہ ہنچی طور پر بھی بالیگی ہوتی ہے بالیگی صرف مقداری تبدیلی ہے اور نہ تمام ترتبدیلیوں کا عمل ہے جو کمیتی اور کمیتی دوں قسم کی ہوتی ہیں الہذا ہم کہ سکتے ہیں کہ نہ کوئا مطلب تبدیلی ہے اور یہ تبدیلی دو قسم کی ہے کمیت اور کمیتی جو ایک خاص ترتیب اور ارتباط سے واقع ہوتی ہیں۔ چنگلی ایک خاص عمر کے درجہ کی ضرورت کے مطابق افعال کو سرزد کرنے کی تیاری کا نام ہے۔ یہ فرد کے اندر موجود خصوصیات کو بے نقاب کرنے والا درجہ بلوغت ہے۔ مختلف قسم کے افعال عمر کے خاص درجہ بلوغت پر انجام دینے جاسکتے ہیں۔ تیرنے، گیند چیلنے یا لکھنے جیسے افعال کے لیے ترتیب ضروری ہے اس کے باوجود ان افعال کے لیے اندر وہی درجہ بلوغت تک پہنچنا ضروری ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جسمانی اور ذہنی خصوصیات کی تکمیل کچھ تو ان خصوصیات کے اندر وہی درجہ بلوغت پر محصر ہے اور کچھ فرد کی مشق اور کوشش پر۔ عمل آموزش میں بھی بالیگی کا بہت حد تک عمل دخل اور ہم کردار ہے۔ اگر ہم ایک بچے کو وہ کام یا سبق سکھانے کی کوشش کریں جو اس کی بالیگی کی سطح سے بلند تر درجے کا ہو تو پچھے یا تو اسے سیکھنے پائے گا اپھر اس کے لیے بہت زیادہ محنت کرنا پڑے گی۔ اسی

حقیقت کی وجہ سے گریٹ اول کا بچہ گریٹ پانچ کے نصاب پر عبور حاصل نہیں کر سکے گا اور اسی طرح میزک کا طالب علم بی۔ اے کا نصاب سیکھنے کے قابل نہیں ہو گا۔ ظاہر ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ کسی کام کو سیکھنے یا کسی سبق کو یاد کرنے کی الہیت اور قوی صلاحیت عمر کے بڑھنے کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔

نماور بالیڈگی مختلف مگر باہم مسلک، یہک وقت جاری و ساری اور انہائی اہم ارتقائی عوامل ہیں پھر معانی اور نوعیت میں بھی کافی مثالیں ہیں۔

نماور بالیڈگی کے پہلو نشوونما کا عمل تین قسم کا ہوتا ہے مثلاً وقفي، جسماني اور سماجي۔ یہاں ان تینوں کا مختصر ذکر کیا جائے گا۔ نشوونما کے تینوں پہلو یہک وقت واضح ہوتے ہیں۔

i. وقفي نشوونما ii. جسماني نشوونما iii. سماجي نشوونما

(Cognitive Development)

نشوونما کے اس پہلو (وقفي) سے ہم پر راد لے سکتے ہیں کہ یہہ مختصر تہذیبیاں ہیں جو فرد کے ذہنی افعال و اعمال کی بدد سے مختلف چیزوں سے واقفیت، اور فکری عمل سے تعلق رکھتی ہیں یہہ نشوونما سے متعلق ہے۔ جس میں یاد اشت، تفکر، بصیرت اور تخلیق وغیرہ کے اعمال ہیں یہ چیزیں اور اعلیٰ درجے کے فکری امور کے سمجھنے میں مددگار ہوتی ہے دوسراے الفاظ میں ہم اسے ذہنی نشوونما (Intellectual Development) بھی کہ سکتے ہیں اور نفسیاتی نشوونما بھی شامل ہے جس کے تحت شخصیت کی تکمیل کے مختلف پہلو بھی زیر مطالعہ آتے ہیں۔

ایک شخص کے ذہن میں پیدائش کے وقت سے موجود خام قابلیتوں سے کس طرح بالغ عمری میں مہارت اور کمال کے درجہ کا اظہار ہوتا ہے؟ اس سوال کا جواب وقفي نشوونما میں ملتا ہے۔ ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ بچے سکول میں داخلے کے وقت تک زبان کی مشکلات پر قابو پالیتے ہیں۔ وہ نارمل انداز میں گفتگی کرنا، حروف ابجد بولنا، اپنی پسندیدہ کہانیاں سنانا اور بہت سی کھلیوں کے اصول واضح کرنا جانتے ہیں۔ ایشائی اور افریقی بچوں کے بارے میں یہ مکمل طور پر تصحیح نہیں لیکن پھر بھی، ہم دیکھتے ہیں کہ سکول سے نکلے ہوئے بہت سے بچے دی سیٹ، شیلیفون اور ویڈیو میشن وغیرہ پر کام کر سکتے ہیں۔ جو چیزیں بچہ دادا نے اپنی پوری زندگی میں سمجھی تھیں وہ سانس اور ریاضی کی چیزیں بچے سکول کی تعلیم میں ہی سمجھ جاتے ہیں بڑے ہو کر مینا لوچی کی اس دنیا میں انھیں اپنا پیشہ منتخب کرنا ہوتا ہے جس کے لیے بہت زیادہ مہارت کی ضرورت ہے مثلاً کمپیوٹر پر گرامنگ، دماغی سرجی یا خلائی جہاز کے پانکٹ کا کام وغیرہ۔

وقوف اور ذہانت ماحول میں مطابقت پذیری کے نفسیاتی عمل سے متعلق ہیں عام طور پر بچے ان قابلیتوں کی آموزش کرتے ہیں جن کے لیے ان کے والدین اور اساتذہ تقویت بخشدے ہیں۔ ابتدائی آموزش سے حاصل کردہ قابلیتیں نئی آموزشی صورتیں میں منتقل ہو کر نئی آموزش میں سہولت اور آسانی فراہم کرتی ہیں۔ اس طرح جلد حاصل کی جانے والی تعقیدی قابلیت ترقی کے عمل کو تیز تر کرتی ہے اور دیر سے حاصل کی جانے والی آموزشی قابلیت پسمندگی کو جنم دیتی ہے اور ایک قابلیت کی آموزش میں دیر سے دوسرا قابلیتوں کی آموزش میں بھی دیر ہو جاتی ہے یوں کہنا چاہیے کہ اپنی عمر سے آگے چلنے والے بچے اور زیادہ آگے رہتے ہیں اور اپنی عمر سے پیچھے رہنے والے پیچھے رہ جاتے ہیں مختلف تہذیبوں میں مختلف قابلیتوں کو اہم سمجھا جاتا ہے اس لیے مختلف تہذیبوں میں مختلف قسم کی قابلیتیں پائی

جائی ہیں۔

ii- جسمانی نمو (Physical Development)

الله تعالیٰ کی بہترین مخلوق جس کے بارے میں جل شانہ نے فرمایا ”انسان کو جنے ہوئے خون سے پیدا کیا،“ یہی نی نوع انسان ہے۔ یک خلوی عضویہ کا بڑا ہو کر ابتوں خلیات پرتنی ایک بالغ انسان بن جانا اور جسمانی اور رہنمی قابلیتوں کا امتیازی مقام پاناد ر حقیقت ایک حیران کن عمل کے باعث ہے۔ کائلن (Coklin 1923) ایک مشہور ماہر حیاتیات نے کہا ”نی نوع انسان کی نشوونما قائم عجائب میں سب سے بڑا بُجوبہ ہے،“ ہم انسان کی جسمانی نشوونما کے منحصر جائزہ کے لیے اس کی پوری زندگی کو آٹھ دوار میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

ا۔ قبل پیدائش شکم مادر کا عرصہ (Prenatal Period)

ب۔ شیرخوارگی اور پاؤں پاؤں چلنے کا عرصہ (Infancy Period)

ج۔ ابتدائی بچپن (Early Childhood)

د۔ لڑکپن (Pre Adolescence) (Late Childhood)

ه۔ نوجوانی (Adolescence)

و۔ جوان بالغ (Early Adulthood)

ز۔ ادھیرپن (Late Adulthood)

ح۔ بڑھاپا (Old Age)

استرار حمل سے لے کر پیدائش تک کا عرصہ قبل پیدائش شکم مادر (Prenatal) کہلاتا ہے اس عرصہ میں نشوونما بہت تیز ہوتی ہے۔ پیدائش سے دو سال تک کا عرصہ شیرخوارگی (Infancy) کہلاتا ہے۔ اس عرصہ میں بچہ کامل طور پر مجبور ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنے عضلات پر قابو پا کر خود اعتمادی کیھتا ہے۔ بچپن یا لڑکپن کا عرصہ 2 سال کی عمر سے بلوغت تک ہے۔ یہ دو درجوں میں منقسم ہے ابتدائی بچپن جو دو سے چھ سال تک کی عمر پر محیط ہے اور دوسرا لڑکپن جو چھ سے بارہ سال تک کی عمر پر محیط ہے اس کے بعد بلوغت کا عرصہ گیارہ بارہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور سولہ سال کی عمر میں ختم ہوتا ہے۔ زندگی کا باقی عرصہ بالغ پن پر محیط ہے جو جوانی، ادھیرپن اور بڑھاپے تک چلتا ہے۔

iii- سماجی نمو (Social Development)

سماجی نمو سے مراد بچے کا دوسرے لوگوں کے ساتھ جان پہچان اور میں ملاپ کی نہاد کا کامل ہوتا ہے۔ بچے کی سماجی نمو اس کی پیدائش کے بعد اس وقت سے شروع ہو جاتی ہے جب وہ اپنے ارگرڈ کے لوگوں کو پہچاننے لگتا ہے۔ تین اور چھ سال کی عمر کے درمیان ایک لڑکا عموماً اپنے باپ کے ساتھ یا مادر میں کسی دوسرے قریبی مرد کے ساتھ تماش قائم کر لیتا ہے اور ایک لڑکی عموماً اپنی ماں یا مادر میں موجود کسی قریبی عورت کے ساتھ تماش قائم کر لیتی ہے۔ بچہ جس شخص کے ساتھ تماش قائم کرتا ہے اس کی خصوصیات، اعتقادات، رویے اور اقدار اپنالیتا ہے اس سے بچے کا اخلاقی ضابطہ بنتا ہے۔ اور ہر جنس کے لیے موقع کردار کی فہم بھی تھکیل پاتی ہے۔
بچے اپنے والدین اور دوسرے بزرگوں کی تھیڈ کرتے ہیں۔ سماجی آموزش کے نظریے کے مطابق تماش (Identification)

ماڈل (ٹمونہ) کو مشاہدہ کرنے کے تقلید کرنے سے قائم ہوتا ہے۔ اس طرح کے نظریات معاشرے اور تہذیب کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔
بچوں کی پروپری میں والدین کا ترتیبی انداز بہت اہم ہے جو دو قسم کا ہوتا ہے۔

l آمر انداز ب۔ غیر مراجحتی انداز

آمریت پسند والدین بچوں میں بلا چوں چپاں قابل حکم کو اہمیت دیتے ہیں، جب کہ غیر مراجحتی والدین بچوں میں خود اظہاری اور خود انصباطی کو اہمیت دیتے ہیں۔ گھر سے باہر پڑ دی سکول محلے میں پائے جانے والے دوسرے افراد کا رویہ بھی بنچے کی سماجی نشوونما میں ثابت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیاجے کا وقفي نشوونما کا نظریہ

(Piaget's Theory of Cognitive Development)

سویٹر لینڈ نے ایک حیاتی اور نفیاٹی ماہر جنوبی پیاجے (1896-1980) نے وقفي نشوونما یا حصول علم کے مختلف مدارج کی وضاحت کے لیے ایک نظریہ پیش کیا۔ اس کا نظریہ جدید دور کے نظریات میں وقفي نشوونما کی بہترین وضاحت کرتا ہے پیاجے کے نزدیک علم حاصل کرنے کی قابلیت عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے۔ اس کے خیال میں بچہ ماہولی مہاجات کے لیے محض ایک منفعل (Passive) رد عملی نہیں بلکہ وہ اپنی وقفي نشوونما کا ایک فعال معمار ہے وہ پختگی، آموزش اور تجربات کے مابین تعامل (Interaction) پر زور دیتا ہے اور اپنی سکیم میں پختگی کو ایک اہم مقام پر رکھتا ہے دوسرے لفظوں میں بنچے کو وقفي نشوونما کے لیے خود کو تیار کرنا ہوتا ہے لیکن وہ فیصلہ کن وقوتوں میں بعض قسم کے تجربات حاصل نہیں کر سکے گا یہ تجربات طبعی اشیا کے ساتھ تعلیم کے براؤ راست تعلق پر مشتمل ہیں پیاجے کی وقفي نشوونما کی چار مراحل یا مدارج مندرجہ ذیل ہیں۔

- حسی حرکی درجہ (Sensori -Motor Stage)
 - قبل عملی درجہ (Pre- Operational Stage)
 - ٹھوس عملی درجہ (Concrete Operational Stage)
 - رسمی عملی درجہ (Formal Operational Stage)
- چاروں مدارج کی تفصیل درج ذیل ہے۔

i. حسی حرکی درجہ (Sensori-Motor Stage)

پیدائش سے دو سال تک اُنہیں تعلق رکھنے کے اس دور میں بنچے تقریباً نسبت اپنے حرکی کردار کے ذریعے دنیا کے بارے میں علم حاصل کرتے ہیں۔ بنچے ماہول کے تعلق سے اپنے جوabi اعمال و افعال کے لیے انکاسی حرکات (Reflex Action) سے لے کر متقسم حرکات تک کی آموزش حاصل کرتے ہیں۔ اس عرصہ میں وہ مختلف حواس کے ذریعے حاصل کردہ معلومات کو مر بوٹ کرنا سمجھتے ہیں اور نقصہ مرضی عمل کرتے ہیں۔ بنچے حسی حرکی دور کی سب سے اہم تحقیصیں استقرار اشیا کا تصویر حاصل کرتے ہیں۔ استقرار اشیا سے مراد کسی شے یا شخص کی موجودگی کا وہ احساس ہے جو نظر وہیں سے ہٹ جانے کے بعد بھی ذہن میں باقی رہتا ہے اسی بنا پر وہ لوگوں کو بیچانا شروع کر دیتے ہیں اور اپنی گم شدہ اشیا کو جہاں کہیں ہوں ڈھونڈنے کا لئے ہیں۔

- ii- قبل عملی درجہ (Pre-Operational Stage)

دو سے سات سال تک کی عمر کے اس عرصہ میں بچے لوگوں، بچہوں اور اشیاء کا علماتی الفاظ کے ذریعے اطہار کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس درجے میں بچوں کی کیفیتی نشوونما آگئے کی طرف بڑھتی ہے۔ اب وہ اشیا کی عدم موجودگی میں ان کے بارے میں سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ وہ غیر موجود افعال کی نقل کر سکتے ہیں۔ وہ ہندسوں اور لفظوں کی زبان کا استعمال کر سکتے ہیں علماتی نظام میں اہم ترین زبان کا لطیف استعمال ہے۔ انہیں اس بات کی سمجھائی نہ لگتی ہے کہ اشیاء اپنی شکل بدلتے کے باوجود اپنی ہستی برقرار رکھتی ہیں۔ وہ اب ثبوت لائٹ کو ”آن“ اور ”آف“ کرنے کے درمیان تعلق کو سمجھنے لگتے ہیں۔ تاہم ابھی خیالات میں بہت سی خامیاں باقی ہوتی ہیں۔

- iii- ٹھوس عملی درجہ (Concrete Operational Stage)

سات سے گیارہ سال تک کی عمر کے اس دور میں بچے خود مرکزیت سے نکل کر نئے نئے تصورات کو سمجھتا اور استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وقوف میں اس کیفیتی ترقی سے وہ اشیا کی درجہ بندی، ہندسوں کا استعمال، اور صورت حال کے تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتا اور متضاد حالات کو سمجھتا یکہ جاتے ہیں وہ اپنے آپ کو دوسروں کی جگہ رکھ کر بہتر انداز میں سوچنے لگتے ہیں جو دوسرے لوگوں کو سمجھنے کے لیے ضروری ہوتا ہے اور وہ اس طرح اخلاقی فیصلے کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

خواہ مادے کو دوبارہ ترتیب دے دیا جائے لیکن اگر اس میں سے کچھ نکالا نہ گیا یا کچھ اور ڈالا نہ گیا ہو تو مادے کی دو برابر کی کیفیتیں صفاتی جوہر، وزن، لمبا یا تعداد جنم اور وسعت میں) برابر ہی رہتی ہیں۔ مادے کی شناخت کی یہ قابلیت تحفظ یا یافہ (Conservation) کہلاتی ہے۔ بچوں میں تحفظ کی یہ قابلیت مختلف وقتوں میں تکمیل پا جاتی ہے۔ چھ یا سات سال کی عمر میں وہ مادے کی اس ڈھیر یا اصل کی پہچان کر سکتے ہیں۔ نو یا دس سال کی عمر میں وہ وزن کی حقیقی پہچان کر سکتے ہیں اور گیارہ بارہ سال کی عمر میں جنم اور جسمات کے تحفظ (Conservation) کا تصور کر سکتے ہیں۔

- iv- رسمی عملی درجہ (Formal Operational Stage)

بارہ سال اور اس سے اوپر کی عمر میں رسمی عمل کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اس دور میں بچے تجربہ (Abstract) میں سوچنے کی قابلیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس عمر میں لوگ طبیعی لحاظ سے غیر موجود مسائل کو سمجھ لیتے ہیں۔ مفروضوں پر کام کر کے منفعت طریقے سے ان مفروضوں کی جائیگی کر لیتے ہیں۔ شروع میں پیاچے کا خیال تھا کہ تمام نارمل بچے بارہ سال کی عمر میں وقوفی نشوونما میں کیفیتی ترقی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن بعد میں اس نے یہ خیال بدل دیا اور کہا کہ مختلف تجربات کے باعث تا خیر سے اس درجہ کا حصول انہیں برس تک (late teens) کی عمر میں ہو سکتا ہے۔ کچھ دوسرے محققین نے دریافت کیا کہ بعض لوگ رسمی عمل کا یہ درجہ کبھی بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

ایکسن کا نفیاٹی اور سماجی نموکاظری

(Erikson's Theory of Psychosocial Development)

ایکسن (1902) نے نارل انسانی نشوونما کا ایک نظریہ پیش کیا جو انسان کی ساری زندگی پر محيط ہے۔ شخصیت کی تکمیل میں معاشرے کے اثر کو ملاحظہ رکھتے ہوئے ایکسن نے فرائید کے تصور انا (Concept of Ego) کی بنیاد پر اپنا نظریہ استوار کیا۔ ایکسن نے نشوونما کے آٹھ مدارج بتائے ہر درجہ زندگی کے ہر نئے موز پر بھر ان میں کامیابی سے منٹ پر مختصر ہے ایکسن کے پہ آٹھ بھر انی دو اس کی نشوونما کے آٹھ مدارج کو ظاہر کرتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

بھر ان نمبر 1: اعتماد بمقابلہ بے اعتمادی (Crisis I: Trust versus Mistrust)

ایکسن کے نزدیک بچے کی زندگی میں پہلا نازک مرحلہ پیدائش سے ایک ڈیڑھ سال تک کی عمر کا ہے اس بھر ان سے کامیابی سے منٹ کا بنیادی عضر مستقل اور قابل اعتبار اختیاط ہے بچہ اس اعتماد پر کہ ماں یقیناً اپس آجائے گی اسے باہر جانے دیتا ہے۔ ماں پر اس کا یہ اعتماد ہی اس کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ کس پر اعتماد کر سکتا ہے اور کس پر اعتماد نہیں کر سکتا۔

بھر ان نمبر 2: خود مختاری بمقابلہ شرم، جھجک اور رنگ

(Crisis 2: Autonomy versus Shame & Doubt)

ایکسن کے مطابق اس نازک موز کا عرصہ ڈیڑھ سال سے تین سال کی عمر تک کا ہے اس دور میں پہلے سے قائم اعتماد کی بنیاد پر بچے ماحول میں خود مختاری کی فتنہ بھارت کے ساتھ چل پھر کروز بان کے استعمال سے ماحول کی واقفیت حاصل کرتے ہیں۔ بچے یہ سیکھ لیتے ہیں کہ ان میں کتنی کمی باقی ہے اور وہ کتنے خود مختار ہو گئے ہیں جنک کی یہ صحت منداہ حس انہیں اپنی خامیاں جانے میں مدد دیتی ہے۔ شرم یا جھجک کی تکمیل انہیں صحیح اور غلط کے درمیان پہچان میں مدد اور بنتی ہے۔ عمر کے اس دور میں والدین کی نگرانی بہت ضروری ہے اس دور میں والدین کی زیادہ روک نوک بچوں میں مزاحمت پیدا کرتی ہے اور بالکل کثروں نہ کرنے سے بچے منہ زد رہ جاتے ہیں۔

بھر ان نمبر 3: آزادانہ اطمینان بمقابلہ احساس جرم (Crisis 3: Initiative versus Guilt)

ایکسن کے مطابق بچوں کو تین سے چھ سال کی عمر میں اس بھر ان کا سامنا ہوتا ہے۔ اس دور میں بچوں کی تکمیل بنیادی طور پر کوئی کام شروع کر کے جاری رکھنے اور اس خواہش پر احساس جرم کے درمیان پائی جاتی ہے۔ اس دور میں بچوں کو سیکھنا ہوتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کے ان پہلوؤں میں پائا قاعدگی کیسے لا میں اس طرح ان میں احساس ذمہ داری کے ساتھ زندگی سے لطف اندوز ہونے کی حس تکمیل پاتی ہے بہت زیادہ احساس جرم ہونے کی صورت میں بچے خود پر بہت زیادہ کثروں کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو آزادانہ اطمینان سے روک لیتے ہیں۔

بھر ان نمبر 4: محنت بمقابلہ احساس کتری (Crisis 4: Industry versus Inferiority)

چھ سال کی عمر سے بارہ سال کی عمر تک بچے سکول میں تہذیب اور اپنی عمر سے بڑی عمر کے بچوں اور بزرگوں کی عزت کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ اس دور میں تخلیق اور مقابلہ کا جذبہ پروان چڑھتا ہے۔ بچے کو یہ جانے کی خواہش ہوتی ہے کہ اسے ابھی کتنا اور سیکھنا ہے اس مرحلہ پر وقوعی ترقی کو خوش عملی درجہ کا نام دیا گیا ہے جس میں بچے مکانہ حد تک بہت سی تخلیقی تحریکیں کے قابل ہو جاتے ہیں۔

بھر ان نمبر 5: شناخت بمقابلہ کرواری البحاؤ

(Crisis 5: Identity versus Role Confusion)

بلوغت کے آغاز کے ساتھ ہی بچے کے لیے اہم ترین کام اپنی ذات کی شناخت حاصل کرنا ہے۔ وہ یہ جانے کے لیے سوال کرتا ہے ”میں درحقیقت کون ہوں؟ یہ دور گیا رہ بارہ سال کی عمر میں آتا ہے جب بچوں میں پیدا ہونے والی جسمانی تبدیلیاں انہیں متاخر کر دیتی ہیں۔“ میں کون ہوں؟ اس قسم کے سوالات اکثر نوجوانوں کو تحفہ کرتے ہیں۔ جب کہ تمہرے سے انہیں برس تک (Teenagers) کے لوگ اکثر اپنے معمولاً طرز زندگی اور البحاؤ کے خطرات سے دوچار اور پریشان سوال کرتے رہتے ہیں۔ ان کی البحمنی یعنی گانہ تحرکات، ہیر در شپ (Hero Worship) یا کرواری البحاؤ وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ ایرکن کے مطابق محبت کرنے کا عمل بھی شناخت کی حد بندی کی کوشش میں شامل ہے۔

بھر ان نمبر 6: بے تکلفی کی گہری دوستی بمقابلہ تمہائی اور علیحدگی

(Crisis 6: Intimacy versus Isolation)

کسی دوسرے کے ساتھ قریبی روابط قائم کرنا بلوغت کے دور کا ایک اور ناٹرک مرحلہ ہے۔ جبکہ انفرادیت قائم رکھنے کے لیے ایک خاص حد تک علیحدگی رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت دلچسپ لیکن البحمنی پیدا کرنے والا بھرائی دور ہے جس میں فردیک وقت گہری دوستی اور علیحدگی چاہتا ہے۔ اس بھرائی کے بارے میں ایرکن کا ابتدائی نظریہ بہت محدود تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ تو الدو تسل کی مثالیت اور معیاری جنسی خالف کو پیار کرنے میں اعضا کے باہمی ملاپ اور بچہ پیدا کرنے کے تعلقات پر مشتمل ہے۔ اس طرح اس نے ہم جنوں، غیر شادی شدہ اور لا ولد لوگوں کو سخت مندوں و نمائے کے دائرے سے خارج کر دیا ہے۔

بھر ان نمبر 7: نسل کو آگے بڑھانا بمقابلہ شہراو

(Crisis 7: Generativity Versus Stagnation)

تقریباً چالیس سال کی عمر میں لوگوں کو نسل آگے بڑھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے یعنی وہ نئی نسل پیدا کرنا اور ان کی رہنمائی کرنا چاہتے ہیں۔ اس کا اظہار اپنے بچے پال کر اپنی زیر حفاظت بچوں کی تعلیم دے کر یا کوئی زندہ رہنے والا احتمالی کام کر کے کیا جاتا ہے۔

بھر ان نمبر 8: ذات یا ”انا“ کی سالمیت بمقابلہ مایوسی

(Crisis 8: Ego Integrity versus Despair)

ذات کی سالمیت اور کامیت مدنبر جہ بالاساتوں بھرائوں سے کامیابی سے نسبت یعنی کے بعد حاصل ہوئی ہے۔ نتیجتاً انسان اپنی ذات یا ”انا“ سے پیار کرتا ہے جو اس بات کی دلیل ہے کہ وہ اپنی گزری ہوئی تمام زندگی سے مطمئن ہے۔ وہ کیا کر سکتا تھا یا اسے کیا کرنا چاہیے تھا جیسے تاسف اور افسوس سے بری ہے ایک شخص جو اپنی گزاری ہوئی زندگی سے مطمئن نہیں ہوتا وہ یہ جان کر حرست دمایوی میں ذوبار ہتا ہے کہ اب اسے کوئی اور نئی زندگی نہیں ملے گی یا اب اس کے پاس صحیح کام کرنے کا وقت نہیں رہا۔

جسمانی نمو (Physical Development)

انسان کا استقرار حمل اور پیدائش سے لے کر موت تک کا تمام عمر حیات جسمانی نشوونما کے مطالعہ کے دائرے میں آتا ہے چونکہ نشوونما سے مراد تبدیلی کا عمل ہے جو کیفیتی اور کیفیتی لحاظ سے تمام زندگی جاری رہتا ہے اس لیے ہم ساری زندگی کا مطالعہ کرتے ہیں۔ قبل پیدائش سے ہی ہم دیکھنا شروع کر دیتے ہیں کہ بچا اپنے، قدم، وزن اور حرکی قابلیتوں کے اعتبار سے کیسے بڑھ رہا ہے۔ اکثر بچوں میں یہ تبدیلیاں بہت واضح اور نمایاں نظر آتی ہیں اور بعض میں یہ قابلیتیں کم ظاہر ہوتی ہیں۔ اس سے روزمرہ کی زندگی میں بچوں کی مختلف حالات میں اور اسکی اور جوابی فعلیت (Perception and Reaction) کے استعداد کو سمجھنے میں رہنمائی ملتی ہے۔ قبل پیدائش، شیرخوارگی، بچپن، لاڑکپن، بلوغت اور بالغیت سے بڑھاپے تک کے تمام مدارج جسمانی نشوونما کے مطالعہ کا مرکز ہیں جس میں بچپن کے دوران بالیدگی اور حرکی نشوونما کے فطری یا اکتسابی ہونے کے موضوعات کا تفصیلی معاونہ کیا جاتا ہے۔ جسمانی نشوونما کے مطالعہ میں بچپن اور لاڑکپن کی طرح بلوغت اور بالغیت جیسے تمام ادوار بہت اہم ہیں۔ جسمانی نشوونما انسانی نشوونما کے تین پہلوؤں میں سے ایک اہم پہلو ہے۔ دوسرے دو تو فی اور سماجی نشوونما کے ہیں۔ انسانی نشوونما کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے ان تینوں پہلوؤں کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔

۴۔ کولبرگ کا اخلاقی نمو کا نظریہ (Kohlberg's Theory of Moral Development)

کولبرگ اپنے اخلاقی نمو کے نظریہ میں لوگوں کے انساف پر ہی اخلاقی طرز فکر پر توجہ دیتا ہے۔ اس نے اخلاقی نمو کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ اخلاقی نمائاضاف کو قبول کرنے کی جس کی نہوئی حالت ہے۔ کولبرگ نے اخلاقی نمو کی تعریف انساف کے اقرار کی جس کی نشوونما کے طور پر کی ہے وہ لوگوں کے اخلاقی طرز عمل کی نسبت زیادہ تو لوگوں کے اخلاقی طرز فکر کو اپنا مرکز توجہ بناتا ہے۔ اس نے چند اخلاقی برائیوں پر مبنی ایک سوانحہ مدتار کیا اسلا ایک آدمی جو اپنی قریب المگ یہوی کے لیے دوائی خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتا کیا اسے چوری کر کے اپنی ضرورت پوری کر لئی چاہیے؟ کیا ایک ڈاکٹر کو ہمیک مرض میں جنم امراض کو تکلیف سے نجات دینے کے لیے موت (Mercy Killing) دے دینی چاہیے؟ کولبرگ کا خیال ہے کہ بچے جب تک بلوغت کی عمر کو نہیں پہنچ جاتے وہ اخلاقی استدلال میں اونچا درجہ حاصل نہیں کر سکتے اور بعض لوگ کبھی بھی اخلاقی استدلال میں اونچا درجہ حاصل نہیں کر سکتے۔ بچوں کے اخلاقی موضوعات کے بارے میں سوچنے کے انداز کا انحصار ان کی دو قسمی نشوونما، کردار اور تربیت پر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کبھی بھی دوسروں کے اعمال کے بارے میں اخلاقی فیصلہ نہیں کر سکتے جب تک کہ وہ خود کو دوسروں کے عمل سے متاثر ہو لوگوں کی صرف میں رکھ کر نہیں دیکھتے۔ جب تک کہ ان میں اپنے سماجی کردار کی ادائیگی کی مہارت پیدا نہیں ہو جاتی انھیں دوسروں کے کردار کے اثرات کا اندازہ نہیں ہوتا۔

کولبرگ اخلاقی استدلال کے لیے چھ مدارج کا ذکر کرتا ہے۔ ان چھ مدارج کو تین طبوں میں تقسیم کرتا ہے۔

۱۔ قبل اخلاقی سطح (چار سے دس سال تک)

ب۔ رُکی اخلاقی سطح کا استقراری کردار (دس سے تیرہ سال تک)

ج۔ خود سے تعلیم کردہ اخلاقیات کی سطح (تیرہ سال سے بالغ ہونے تک) اگر بچان طبوں سے کامیابی سے نہیں گزرتا تو پھر کبھی بھی

اس کے اخلاقیاتی اصول نشوونما نہیں پاتے۔

-ii حسی اور ادراکی نمو (Sensory and Perceptual Development)

ساخت کے طفاض سے بچے کے پیشتر حسی اعضا پیدائش سے پہلے ہی بن جاتے ہیں۔ وہ کام کرنا شروع کرتے ہیں آیا اس وقت سے جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے یا پیدائش کے فوری بعد سے۔ یہ ایک اہم سوال ہے کیونکہ بچے کی ابتدائی زندگی میں حسیت کی پیدائش کرنا بہت مشکل ہے۔ شکم مادر میں گوشہ نشین بچہ (Fetus) خارجی دنیا کی محیا اس کے لیے مکشف نہیں ہوتا جب کہ نوزائیدہ بچے کو بے شمار محیا اس کے پرتوں ماحول سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ کئی حسی محیا اس کے لیے حسیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ استقرار حمل کے بچے سے آٹھ ہفتے کے بعد وہ لمبی مسیح کے لیے روکل کر سکتا ہے اس وقت تک ابتدائی نامکمل حسی استعداد پیدا ہو چکی ہوتی ہے۔ تیرھوں سے چودھویں ہفت تک سر کے بچھلے اور ادپر کے حصہ کے علاوہ تمام جسم حاس ہو جاتا ہے سر کے بچھلے اور ادپر کے حصہ میں حسیت پیدائش کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ پیدائش کے وقت جسم کے دوسروں حصوں کے مقابلے میں چہرہ لمب اور دباؤ کے لیے صتس ہوتا ہے۔

(Sense of Temperature)

درجہ حرارت کے لیے حسیت پیدائش سے پہلے ہی موجود ہوتی ہے۔ یعنی قیمت ہے کہ وہ بچے جو وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں بر وقت پیدا ہونے والے بچوں کی طرح نامناسب درجہ حرارت کا دودھ پینے سے انکار کر دیتے ہیں درد کی حسیت فیش (Fetus) کے ایام کے دوران اور شکم مادر سے باہر کے ابتدائی ایام کے دوران کمزور ہوتی ہے۔ یہ جسم کے باقی حصوں کی نسبت چہرے پر زیادہ پائی جاتی ہے لیکن ابھی مکمل نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ پہلے دو ہفتے کے دوران بچے کو بے ہوش کیے بغیر اس کا ختنہ کر دیا جاتا ہے۔

(Sense of Taste and Smell)

ذائقہ کی حسیت پیدائش کے وقت مکمل طور پر تکمیل ہو جاتی ہے۔ نوزائیدہ بچے عموماً میٹھی یا نمکین چیزوں کو چوں کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں اور کھٹکی اور کڑوی چیزوں کو ناخوشی کا اظہار کے ساتھ چو سنے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ حس ظاہری طور پر بعض اوقات پیدائش سے پہلے ہی تکمیل پا جاتی ہے کیونکہ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے (Premature) بچے بھی ذائقہ کی تیزی کے لیے جوابی عمل ظاہر کرتے ہیں۔

شامہ یا سوٹھنے کی حس بھی نوزائیدہ بچوں میں مکمل پائی جاتی ہے۔ بخ کے محیا اس کے لیے بچوں کے جسم اور تنفسی رفتار میں جوابی تبدیلی مشاہدہ کی گئی ہے کئی تحقیقات سے پتہ چلا کہ نوزائیدہ بچے مختلف فرم کی نوٹھل اسٹریک ایڈ، فینائل، استھائل، الکوھل اور سونف میں فرق محسوس کر سکتے ہیں بالآخر افراد میں خوشگوار اور ناگوار کے لیے بہت واضح فرق کے ساتھ جوابی افعال مشاہدہ کیے گئے ہیں۔

سمی حس پیدائش کے وقت مکمل ہو جاتی ہے نوزائیدہ بچے غالباً آوازوں اور سرکب آوازوں میں تمیز کر سکتے ہیں اور آوازوں کی بلندی اور وقہ کے درمیان فرق کو کچھ سکتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے عام بول چال کی حد تک ہلکی آوازوں سے سکتے ہیں۔ مددم اور سریلی آوازوں سے سکون محسوس کرتے ہیں۔ پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ آواز کا ارتکاز کر سکتا ہے۔

(Clifton & Gold berg 1975)

بصري جس (Sense of Vision)

چونکہ پيدائش کے وقت بچے کا شبکيہ (Retina) کامل طور پر تکمیل نہیں پاچا ہوتا اس لیے یہ فرض کیا گیا کہ نوزادیہ بچے صحیح طور پر نہیں دیکھ سکتے۔ بہر حال تجربات سے یہ معلوم ہوا کہ چھوٹے بچے نمونہ جات کے درمیان تمیز کر سکتے ہیں اور گہرائی کے ادراک کا انہما رنجی کرتے ہیں۔

رنگ اور شکل (نمونہ) کا ادراک (Perception of Colour and Pattern)

شکل کے بصري ادراک کی قابلیت پیدائشی ہوتی ہے۔ ایک شہادت می ہے کہ پانچ دن سے کم عمر کے بچے کالی اور سفید نمونے کی شکلوں کو سادہ سطح کی نسبت زیادہ دیکھتے ہیں چند دن زیادہ عمر کے بچے زیادہ بصري تمیز کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں محققین نے دریافت کیا کہ بچے نے مختلف زاویوں یا دس موڑوں والی شکلوں کو پانچ یا میں موڑوں والی شکلوں پر ترجیح دی۔ یہ تجھے بچوں کی نظر جانے کی تقدیری عکاسی سے نکلا گیا کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے دس زاویوں والی شکل پر زیادہ دیکھ کر دیکھتے ہیں۔ (Hershcn, 1965)

(Brazelton, 1973)۔ چھوٹے بچے رنگوں کا ادراک کر سکتے ہیں۔ لیکن تحقیقات سے ابھی تک یہ پہنچنیں چل سکا کہ کیا بڑوں کو بھی رنگ دیے ہی نظر آتے ہیں۔ جیسے بچوں کو نظر آتے ہیں پہلی مرتبہ کس عمر میں رنگی بصارت پیدا ہوتی ہے اس کا بھی پہنچنیں چل سکا اور یہ سوال کہ کیا نوزادیہ بچے رنگ دیکھتے ہیں ابھی تک جواب طلب ہے اور مزید تحقیقات کا تقاضہ کرتا ہے۔

گہرائی کا ادراک (Perception of Depth)

ہم بلندی، وسعت اور گہرائی کا سچے جھنپتی ادراک کس طرح کرتے ہیں؟ اس سوال کے لیے مطالعہ کرنا بڑی دلچسپی کا حال ہے اور بچوں میں اس کا مطالعہ کرنا اور بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ عام طور پر یقین کیا جاتا ہے کہ ایک تختے کی اوپرچاری اور چوڑی ایک کا ادراک کرنا پیدائشی ہے اور گہرائی کا ادراک تجربے سے سیکھا جاتا ہے ایک تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ ایک سے دو ہفتے کی عمر کے بچے بصري احاطے کے اندر پیش کردہ اشیا کو ان اشیا کی تصاویر کے مقابلے میں زیادہ اچھی طرح دیکھتے ہیں۔ اشیا اور ان کی تصاویر کے درمیان امتیاز گہرائی کے ادراک کو ظاہر کرتا ہے جو آموذش کے عمل سے پہلے ہی واقع ہو جاتا ہے ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا کہ بچے اشیا اور تصاویر کے درمیان کوئی امتیاز اور فرق روانہیں رکھتے۔

قرآنی آیات اور احادیث

اسلام دین کامل ہونے کے ناطے زندگی کے تمام مراحل پر راہنمائی و علم فراہم کرتا ہے۔ قرآن پاک اور احادیث مبارکہ میں انسان کی پیدائش سے پہلے اور بعد کے مراحل پر کئی جگہ روشنی ڈالی۔ مثال کے طور پر چند آیات اور احادیث پیش کی جاتی ہیں۔

- i. ہم نے انسان کو جنم ہوئے خون سے پیدا کیا۔ (سورہ علق، آیت نمبر 2)
- ii. ہم نے انسان کو بہترین صورت میں پیدا کیا۔ (سورہ آشین، آیت نمبر 5)
- iii. کہ دیجیے یہ ہے جس نے تمیں پیدا کیا اور تمہارے کان، آنکھیں اور دل بنائے تم اس کا شکر انہیں کرتے۔
- iv. اے لوگو! اگر تم (قیامت کے دن) جی اٹھنے سے شک میں ہو (سوچ) ہم نے تمیں مٹی سے پیدا کیا، پھر نطفہ سے پھر جئے

ہوئے خون سے، پھر گوشت کی بولٹی سے، صورت بنی ہوئی اور بغیر صورت بنی (ادھوری) تاکہ تم تمہارے لیے (انہی قدرت) ظاہر کریں اور ہم (ماں کے) جہوں میں جو چاہیں ایک مدت نہ براتے ہیں۔ پھر ہم حصیں نکالتے ہیں پچھے (کی صورت میں) تاکہ پھر تم اپنی جوانی کو پہنچو اور تم میں کوئی (عمر طبعی سے قبل) فوت ہو جاتا ہے اور تم میں سے کوئی پہنچتا ہے لیکنی عمر حکم تاکہ وہ جانے کے بعد پکھنے جانے (ناکبھجہ ہو جائے) اور تو دیکھتا ہے زمین کو خشک پڑی ہوئی۔ پھر جب ہم نے اس پر پانی اتنا راتوہ تر دیازہ ہو گئی اور وہ اگالائی ہر قسم کا جوز ارتوں دار۔

(سورہ آنحضرت۔ آیات 5-6)

v. ”..... تم میں سے ہر ایک اس طرح سے پیدا ہوتا ہے کہ بُطفہ چالیس دن میں ماں کے پیٹ میں جمع کیا جاتا ہے، پھر ایک گوشت کے لوہڑے کی مانند ہو جاتا ہے.....“

(مکملہ جلد اول نمبر 75-4)

vi. ”..... کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا مگر فطرت پر..... ایسے جیسے ایک چوپانی بھی ایک پورے بچے کو جنم دیتا ہے..... نہیں بدلتا اللہ تعالیٰ کا طریقہ خلقت.....“

(مکملہ جلد اول نمبر 83-12)

خلاصہ

نمودی نفیات کا تعلق زندگی بھر میں پیدا ہونے والی باضابطہ تبدیلوں کے بیان اور وضاحت سے ہے نمودی نفیات کے مطالعہ کی ابتدا استقرار حمل سے ہوتی ہے اور موت تک جاری رہتی ہے۔ بالیگی کا تعلق صرف کمیتی تبدیلوں سے ہے۔ سائز اور ساخت میں انسانی کمیتی تبدیلوں کی ایک مثال بے پچھلی سے مراد اندر وہی بلوغت ہے جو فرد کی خیر صلاحیتوں کی خصوصیات کو مشکل کرتی ہے جو ایک نسلی عطیہ ہے فانکوجنیٹک (Phylogenetic) عمومی نسل سے تعلق ہے آئونوجنیٹک (Ontogenetic) نشوونما کے مطالعہ میں بچے کیسے سچے، استدلال کرنے اور مناسنی حل کرتے ہیں؟ کا جواب تلاش کیا جاتا ہے دوف اور ذہانت کا تعلق ماحول میں مطابقت کے نفیاتی عمل سے ہے انسانی زندگی کی جسمانی نشوونما کا تعلق استقرار حمل سے موت تک ہے ہم پوری زندگی کو آٹھ مدارج مثلاً قبل پیدائش، شیرخواری، بچپن، بلوغت، بالغیت اور بڑھاپے میں سماجی آموزش، اعتقدات، روایے اور سماجیت کا مطالعہ کرتے ہیں۔ وہ نشوونما کے چار مدارج مثلاً حسی حرکی عرصہ قبل عملی، ہنسی عملی اور رسمی عملی مدارج کے نام سے موسوم کرتا ہے، ایرکن کا نفیاتی، سماجی نظریہ پوری زندگی کو آٹھ بھر جانی اور اریا آٹھ ناک موزوں میں تقسیم کرتا ہے جس میں سب سے اہم شناخت کا بحران ہے۔ کوہل برگ اخلاقی استدلال کے چھ مدارج کو تین سطحوں میں تقسیم کرتا ہے۔ مثلاً قبل اخلاقی سطح، رسمی کرداری استقامت کی اخلاقی سطح اور خود سے تسلیم کردہ اخلاقی سطح۔

حسی اور ادراکی نشوونما کے مطالعے سے پہلے چلتا ہے کہ مختلف حیات کے لیے جو ابی عمل کی قابلیت پیدائش کے وقت سے پہلے میں موجود ہوتی ہے۔ لمس، درد، ذائقہ اور سوگھنے کی حس چھوٹے بچوں میں مشاہدہ کی گئی ہے۔ چھوٹے بچوں میں بصارت اور ساعت کے حواس کی موجودگی کے شواہد بھی ملے ہیں۔ شکل کے بصری اور اک کی قابلیت پیدائشی ہوتی ہے اور گھرائی کا اور اک تمہرے سے سیکھا جاتا ہے۔

سوالات

- 1۔ خالی جگہ پر کچھ:

- i. سمعی حس پیدائش کے وقت ہے۔
- ii. درجہ حرارت کی حس موجود ہوئی ہے۔
- iii. نوزائدہ پچ پیدائش کے وقت صاف دیکھ ہیں۔
- iv. شکل کا بصری کرنے کی قابلیت پیدائشی ہے۔
- v. نشوونما اور تبدیلیوں کا ترقیاتی مسلسلہ ہے۔

ست جواب پر (✓) لگائیے:

- i. پیاس کا حیاتیاتی نفسیاتی ماہر تھا۔
- ii. امریکہ ب۔ فرانس ج۔ سوئٹرلینڈ د۔ ان میں سے کوئی نہیں
- iii. ایکسن نے معاشرتی اڑکو بیان کرنے کے لیے اپنے نظریہ کی بنیاد پر رکھی۔
- iv. پیاس کا نظریہ ب۔ فرانسیڈ کا نظریہ ج۔ شناختی بحران د۔ البتہ ہر لام
- v. ایکسن نشوونما کے بیان کیے۔
- vi. آٹھ بحران ب۔ خود مختاری ب مقابلہ شرم اور رُنگ ج۔ ان میں سے کوئی نہیں د۔ چار بحران
- vii. نشوونما کے عمل میں پیدا ہوئی ہیں۔
- viii. کیفیتی تبدیلیاں ب۔ کمیتی تبدیلیاں ج۔ دونوں د۔ ان میں سے کوئی نہیں
- ix. نے خالقی نشوونما کی تعریف انصاف کی حس کے طور پر کی۔
- x. سگنڈ فرائیڈ ب۔ کوہل برگ ج۔ چین پیاس ج۔ ایکسن کالم الف کے بیانات کو کالم ب میں دیے گئے بیانات نمبر سے مطابقت پیدا کر کے مطابقی بیان نمبر کالم ج میں درج کریں:

کالم (ج)	کالم (ب)	کالم (الف)
	<ul style="list-style-type: none"> i. بالیدگی کا تعلق صرف کیفیتی تبدیلیوں سے ہے۔ ii. پیاس اگرچہ انہیں جدا نہیں کیا جاسکتا۔ 	<ul style="list-style-type: none"> i. بالیدگی اور نشوونما ایک دوسرے سے مختلف ہیں اگرچہ انہیں جدا نہیں کیا جاسکتا۔
	<ul style="list-style-type: none"> ii. اگلی نسل میں ملنے والا یہ عطا ہدہ ہے جو ایک فرد لیے مخصوص ہوتا ہے۔ 	<ul style="list-style-type: none"> i. نشوونما کیفیتی اور کمیتی دونوں تبدیلیوں کا ترقیاتی مسلسلہ ہے۔
	<ul style="list-style-type: none"> iii. اس مطالعہ میں یہ بھی شامل ہے کہ شیرخوار استدال کیسے کرتے ہیں اور اپنے مسائل کا کیسے کرتے ہیں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> i. نسلی عطا یہ (Phylogenetic) ہے جو ایک نسل میں عام ہوتا ہے۔

	iv- اس کی ایک مثال سائز اور جسمانی ساخت میں اضافہ ہے۔	iv- وقوفی نفیات اس چیز کا مطالعہ کرتی ہے کہ شیرخوار کیسے سوچتے ہیں اور یاد کرتے ہیں۔
	v- یہ ترتیب دار مربوط تبدیلیوں کا ایک ترقیاتی سلسہ ہے۔	v- پچھلی ایک متعلقہ عمر کے درجے کی شرورت کے مطابق کسی فعل کو سرزد کرنے کا نام ہے۔
		vi- دونوں اکٹھی واقع ہوتی ہیں اور ان میں سے کوئی ایکیلی واقع نہیں ہوتی۔

4- مندرجہ ذیل سوالات کے جواب دیجیے:

- آپ غموکی نفیات کی تعریف کیسے کریں گے؟
- غمو، بالیدگی اور پچھلی کے ماہین فرق بتائیے؟
- آپ وقوف سے کیا مراد لیتے ہیں؟ وقوفی غمو کیسے واقع ہوتی ہے؟
- جسمانی، سماجی اور وقوفی غمو تینوں کی مختصر وضاحت کیجیے؟
- پیاجے کے وقوفی نظریہ اور ایکسن کے نفیاتی سماجی غمو کے نظریات کا مقابل پیش کیجیے۔

مشق

- استاد کو ہر طالب علم کو مندرجہ ذیل موضوعات میں سے دو موضوعات پر کام دینا چاہیے۔
 - پیاجے کا وقوفی نشوونما کا نظریہ
 - ایکسن کا نفسی سماجی نشوونما کا نظریہ
 - کوبل برگ کا اخلاقی نشوونما کا نظریہ
 - جسمانی، سماجی اور وقوفی نشوونما کا نظریہ
- کلاس میں استاد کی زیر گرانی گروہی مباحثے کرائے جائیں اگر وہ لیڈر کو گروہی مباحثوں کے اہم نکات نوٹ کرنے کے کام پر متین کیا جائے۔
- تصویری چارٹوں کے ذریعے جسمانی اور وقوفی نشوونما کی وضاحت کلاس روم میں آؤزاں کیجیے۔
- استاد اور طلباء کے درمیان موضوع سے متعلق زبانی سوال جواب کا تبادلہ ہونا چاہیے۔

کتابیات
نوونما کی نظریات

1. Haider, Faqih D.: "Foundation of Psychology", Majid Book Depot, Urdu Bazar, Lahore.
2. Hurlocks, Elizabeth B: "Child Development": 6th Edition Mc Graw-Hill Kogakusha
3. Hussain Karamat: "Elements of Psychology" M. R. Brothers. Urdu Bazar, Lahore.
4. Loftus, Elizabeth F. Wortman, Gamille B.: "Psychology" 2nd Edition Alfred A. Knof, New York.
5. Mussen, Paul: "The Psychological Development of the child", Prentice-Hall Inc. Eaglewood Cliffs, New Jersy,
6. Papalia, Diame E., Olds, Sally Wendkos: "Psychology" Mc Graw-Hill, 1985.
7. Riaz, Mah Nazir Mrs. Dr. "Growth and Maturation" National Academy of Higher Education, University Grants Commission, Islamabad.
8. Sdorow, Lester M.: "Psychology", Mc Graw-Hill Inc. 1998.
9. Woodworth, Robert S., Marquis Donald G.: "Psychology" A study of Mental Life, Methuen & Co. Ltd. 1971.
10. Zimbardo, Philip G.: "Psychology & Life, Scott. Foresman and Company Glenview.

صحت کی نفیات

(Psychology of Health)

صحت کی تعریف (Definition of Health)

صحت (Health) کا لفظ عربی زبان سے مآخذ ہے جس کے لغوی معنی تندرتی اور شفا کے ہیں۔ اصطلاحی لحاظ سے صحت (Health) سے مراد جسمانی اور ذہنی طور پر درست اور طاقتور ہوتا ہے اگر کسی فرد کے جسمانی اعضا درست طریقے سے اپنے انفعال سر انجام دے رہے ہوں اور ذہنی انفعال بھی متوازن ہوں تو ایسا فرد صحت مند کھلانے گا۔ میں الاقوایی تنظیم صحت (WHO) کے مطابق ”صحت (Health)“ سے مراد مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہتری ہے۔ ”صرف بیماری کی عدم موجودگی صحت نہیں کھلانے گی۔ ایک صحت مند فرد ماحولی تقاضوں کے لیے ہر وقت تیار ہتا ہے جبکہ غیر صحت مند فرد ماحولی تقاضوں کو پورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔“

مطابقت کی تعریف (Definition of Adjustment)

مطابقت (Adjustment) سے مراد ماحول سے مطابقت اختیار کرنا یا ماحول جانا کے ہیں اور فطرتی اور سماجی ماحول میں پیدا شدہ رکاوٹوں کو دور کرنا اور ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کوششیں جاری رکھنا ہے۔ کہہ ارض پر ایسی ذہنی حیات جو اپنے ماحول کے ساتھ مطابقت اختیار کر لیتی ہیں وہ اپنی بقا کو قائم رکھتی ہیں اور ایسی ذہنی حیات جو عدم مطابقت کا خشکار ہو جاتی ہیں ماحول اُن کو ختم کر دیتا ہے۔ مطابقت فرد کی وہ بہترین صلاحیت ہے جس کے تحت فرد اردو گرد کے ماحول کا مشاہدہ کرتے ہوئے اُس کی ضروریات کے مطابق موافقت اختیار کرتا ہے۔ فرد کی یہ صلاحیت نہ صرف اُس کی بلکہ اُس کے خاندان اور نسل کی بقا کی ضامن بنتی ہے۔ میں الاقوایی تنظیم صحت (WHO) نے صحت کی نفیات کو تعلیمی، سائنسی اور پیشہ وران لحاظ سے صحت کی ترویج و ترقی، بیماریوں کی روک تھام اور صحت و بیماری کے حوالے سے تشخیص و علاج کا نام دیا ہے۔

صحت اور مطابقت اُن نظریات، اسالیب اور عملی اقدامات کو زیر بحث لاتے ہیں جس کے تحت فرد بہتر صحت اپنا سکے، بہترین ماحولی مطابقت اختیار کر سکے اور بھر پور زندگی گزار سکے۔ صحت اور مطابقت فرد کی زندگی کے معیار کو بلند کرتے ہیں۔ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے ہیں اور سماجی مسائل سے پہنچ کی صلاحیت فراہم کرتے ہیں۔ فرد سماجی مطابقت اختیار کرتے ہوئے معاشرے کا بہترین شہری ثابت ہوتا ہے۔

صحت کی نفیات کی تعریف

(Definition of Psychology of Health)

صحت کی نفیات سے مراد صحت کے لیے وہ نفیاتی اصول، نظریات اور تقاضے ہیں جو صحت کی ترویج و ترقی کے لیے ضروری ہیں۔ ماہرین نفیات فرد کی ذہنی، جسمانی اور سماجی صحت کے لیے نہ صرف مختلف نظریات پیش کرتے ہیں بلکہ ان پر تحقیقات بھی کرتے

ہیں ان نظریات اور تحقیقات کی روشنی میں فرد کے طرز زندگی کو تعین کرنے کی مشاورت دی جاتی ہے۔ صحت کی نفیات فرد کی بقاوی
بھر پور زندگی کے لیے رہنمائی فراہم کرتی ہے جس کے تحت فرد اپنے سماجی ماحول میں رہتے ہوئے اپنے طرز زندگی کو تعین کرتا ہے۔
صحت کی نفیات کے مطابق اختیار کیا گیا طرز زندگی فرد کی صحت اور بہترین کارکردگی کا ضامن ہوتا ہے جبکہ صحت کی نفیات سے عدم
واقفیت نہ صرف ہٹنی بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ صحت کی نفیات کے حوالے سے جو تحقیقات
سامنے آئی ہیں ان سے یہ ثابت ہوا کہ دو تباہی اموات اس لیے مؤخر ہو گئیں کیونکہ بیمار یوں کی روک تھام کر دی گئی اور طرز زندگی کو
تبديل کر دیا گیا۔ اعلیٰ درجے کے مطابقی کردار یا ادنیٰ درجے کے مطابقی کردار کا دار و مدار فرد کے ذاتی، سماجی اور ماحولی اسباب پر منی
ہے جس کے اندر رہتے ہوئے فرد اپنی بنا کے لیے کوشش رہتا ہے ایک تحقیق میں صحت اور دیگر ضروریات زندگی کی درجہ بندی کی گئی
صحت کو اولین درجہ کی ترجیح میں شمار کیا گیا۔ اچھی صحت کے لیے جسمانی، ہٹنی اور سماجی ضروریات کا پورا ہوتا انتہائی ضروری ہے۔ وہاں میں
روغی اجزاء، نشاستہ دار غذا میں اور معدنیات اچھی غذا کا ضروری جزو ہیں۔ تعلیم اور بہتر ماحول ہٹنی صحت کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ اسی
طرح اچھی سوچ، صحت مند کردار، مضبوط ادارے تمام افراد کے لیے یکساں موقع، بہتر اقتصادی حالات اور شبہت رویے زندگی اور
ہٹنی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔

i- اچھی صحت کی ضرورت (Requirement of Good Health)

پاکستان میں بہتر صحت کی ضرورت اور معیار زندگی کا اچھا ہونا وہ شعبہ جات ہیں جس پر انتہائی توجہ کی ضرورت ہے۔ عوام کی
اکثریت کی صحت ناقص ہے۔ لوگ بنیادی ضروریات کی عدم فراہمی کے بغیر زندگی گزار رہے ہیں۔ انھیں صاف پانی اور علاج معاledge
کی سہولتیں میرنیں۔ پاکستان میں ناخواندگی کا تناسب خواندگی سے زیادہ ہے۔ صحت کے عام معیار کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے جس
کے لیے ہر پاکستانی شہری کو بیماری کے خلاف جدوجہد کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے سرکاری اور پرائیویٹ اداروں کی جانب
سے امدادی پروگراموں کی ضرورت ہے جو عوام کی صحت کو بہتر بنائیں۔ ایسے پروگراموں کے تحت حفاظتی ٹینکے، بہتر، غذا، صاف
پانی، اچھا ماحول اور بیمار یوں کی روک تھام اور علاج ضروری ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق صحت مند عادات پر بنی طرز زندگی کو اپنا کر
موزی امراض مثلاً کینسر، دل کا دورہ، ایڈز، بلند فشار اخون، تپ دلق، یرقان اور نئے سے بچا جاسکتا ہے۔

پاکستانی نفیات و انوں کی تنظیم (پی پی اے) کے نویں میں الاقوامی اجلاس جو کہ 1994ء میں ہوا اکٹھنے آفاق انصاری نے
اپنے تحقیقی مقالہ ”پاکستان میں ماحولی مسائل“ کے تحت پاکستان میں بڑھتی ہوئی آبادی، تیزی سے بڑھتی ہوئی شہری آبادیاں، ماحولیاتی
خرابیاں، جگلات کی کی اور ان خرابیوں کے نتیجے میں سماجی و عمل کا تحریک کیا ہے۔ اس تحریک میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ ان خرابیوں
کے مدارک کے بارے میں ہمارا سماجی روایہ بہت منفی ہے اور ان منفی روایوں پر کام کرنے کی بہت ضرورت ہے۔

ii- اچھی صحت کا اثر (Impact of Good Health)

اچھی صحت فرد کی ہو یا گرہ کی معاشرے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کسی بھی قوم کی ترقی کے لیے صحت مند ہن اور صحت مند جسم
دونوں ہی لازمی ہیں۔ اچھی صحت کی وجہ سے نہ صرف فرد بلکہ خاندان اور معاشرہ بھی ترقی کرتا ہے اور اس طرح سے بے روزگاری،
چہالت اور جرام سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ جسمانی اور ہٹنی لحاظ سے صحت مند افراد قومی ترقی میں کلیدی کردار سرانجام دیتے ہیں۔
لیکن جہاں زیادہ تر افراد صحت کی بنیادی سہولتوں اور تعلیم سے محروم ہوں وہاں کا سماجی ماحول ترقی کے لیے موزوں نہیں ہو سکتا ہر فرد پر

یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ بہتر طرز زندگی کو اختیار کرے۔ سرکاری، نیم سرکاری اور پرائیویٹ اداروں کو بھی چاہیے کہ وہ فرد کے طرز زندگی کی تبدیلی اور بہتری کے لیے اقدامات کریں۔

ذہنی صحت کے مختلف نظریات

(Different View Points of Mental Health)

ذہنی صحت کے مختلف نظریات ہیں جن میں مندرجہ ذیل اہم ہیں:

- i اساطیری کائنۃ نظر (Mythological View Point)
- ii مذہبی کائنۃ نظر (Religious View Point)
- iii طبی کائنۃ نظر (Medical View Point)
- iv عصبی کائنۃ نظر (Neural View Point)
- v سماجی کائنۃ نظر (Social View Point)
- vi نفیسی کائنۃ نظر (Psychological View Point)

i. اساطیری کائنۃ نظر (Mythological View Point)

باتاً قاعدہ مذاہب کے آنے سے پہلے دیوی اور دیوتاؤں کی اساطیری روایات نے انسانی فکر اور کردار کو متاثر کیے رکھا۔ یہ سمجھا جاتا تھا کہ دیوی دیوتا افراد کی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ کائنۃ نظر یونان، مصر، چین اور ہندوستان کی قدیم تہذیبیوں میں واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ لوگ علاج معا الجمیع اور ذہنی صحت کے لیے دیوی دیوتاؤں سے مرادیں مانتے اور ان کے لیے چڑھاوے چڑھاتے۔ ذہنی صحت کو کامل طور سے ماورائیِ قوتیں اور دیوتاؤں کی مرہون منت سمجھا جاتا تھا۔ انسانی تاریخ میں اساطیری کائنۃ نظر صدیوں تک ذہنی صحت کے حوالے سے قائم رہا۔

ii. مذہبی کائنۃ نظر (Religious View Point)

ذہنی صحت کا مذہبی کائنۃ نظر مختلف مذہبی کتب اور مختلف مذاہب کے پیغمبروں کے حوالے سے دیکھنے میں آتا ہے۔ وہ خدا کے برگزیدہ بندے تھے جنہوں نے اس بات کی تبلیغ کی کہ ذہنی صحت کا تعلق خدا کے ساتھ وابستگی میں ہے۔ انسان کو خوشی، امن اور سکون صرف روحانی پاکیزگی سے میر آ سکتے ہیں۔ ذہنی صحت خدا سے نزدیکی اور ذہنی بیماری خدا سے دوری میں ہے۔ زیاد اس بات پر زور دیا گیا کہ وہ افراد جو دنیاوی اشیا کی محبت میں بجا ہو جاتے ہیں اور خدا سے دور ہو جاتے ہیں کبھی خوش نہیں، سکتے۔ انھیں تشویش، افسردگی، دباؤ اور خوف لاقتنی ہو جاتے ہیں۔ خدا پر کمل یقین ہی ذہنی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور فردو ذہنی صحت اور سکون مہیا کرتا ہے۔

iii. طبی کائنۃ نظر (Medical View Point)

طبی کائنۃ نظر کا آغاز یونان میں بقراط کی تعلیمات سے ہوا جس کے تحت اُس نے ذہنی امراض کی جسمانی و جوہات کی نشاندہی کی۔ اُس نے مریضوں کے معانے کے طریقہ کار کو وضع کیا۔ طبی کائنۃ کی رزو سے عضویاتی بیماریوں پر بیماریوں کی تشخیص اور علاج کیا جاتا ہے۔ طبی کائنۃ نظر اساطیری اور مذہبی طریقوں سے اختلاف رکھتا ہے اور انھیں صحت کے لیے لازمی قرار نہیں دیتا۔ طبی کائنۃ نظر کے مطابق ذہنی یا

جسمانی صحت کے لیے جسم اور دماغ کا صحت مند ہونا ضروری ہے اور ان اسہاب کا کھوچ لگانا ضروری ہے جن کے تحت بیماریاں لا جاتی ہیں تاکہ ان کا علاج ادویات کے ذریعے کیا جاسکے۔ عصبی نکتہ نظر کے تحت ذہن دماغ کے سوا کچھ اور نہیں ہبھی طور پر صحت مندر ہے کے لیے دماغی امراض کو جانتا اور ان کا علاج کرنا ضروری ہے۔

-iv. عصبی نکتہ نظر (Neural View Point)

دماغ کی سب سے پہلی چیز پھاڑا لکیوں (Alcmaeon) نے پھٹی صدی عیسوی میں کی۔ عصبی نکتہ نظر بنیادی طور پر دماغ کی ساخت اور افعال سے متعلق ہے۔ اس نظریہ کے مطابق اگر فرد کے دماغ کی ساخت اور افعال درست ہوں گے تو وہ صحت مند ہو گا۔ اگر فرد کی دماغی ساخت میں خرابی یا بیماری ہو گی تو ایسا فرد ہبھی طور پر غیر صحت مند کہلاتے گا۔ عصبی نکتہ نظر کے تحت دماغ کا صحت مند ہونا اپنائی ضروری ہے تاکہ وہ درست طریقے سے اپنے افعال سرانجام دے سکے۔ تاریخ میں عصبی نکتہ نظر، طبی نکتہ نظر کے ساتھ پروان چڑھا۔ بہت سے معلمین، ڈاکٹر اور ماہرین عصبات نے بھی اس نکتہ نظر کے لیے کام کیا ہے جن میں تھامس ولیز (Thomas Willis, 1621-1675)، کولن (Cullen, 1710-1790)، رابرٹ ویٹھ (Robert Whyth, 1714-1766)، فلپ پینل (Philippe Pinel, 1745-1826)، اور کرپلین (Kraepelin, 1856-1926) بہت مشہور ہیں۔

-v. سماجی نکتہ نظر (Social View Point)

ہبھی صحت کا سماجی نکتہ نظر سماجی قوتوں کے ہبھی صحت پر اثرات کا مطالعہ کرتا ہے۔ اس نکتہ نظر کے مطابق دریش کی نسبت سماجی ماحول زیادہ اہم ہے جس میں فرد پروان چڑھتا ہے۔ سماجی طاقتیں فرد کی شخصیت کو پروان چڑھانے اور اُس کو ایک خاص شخصی سائچے میں ڈھانٹنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ انسان بنیادی طور پر سماجی حیوان ہے۔ انسان آپس میں اشیا اور خوشیاں بااعث ہے۔ جس طرح سے افراد بیمار ہوتے ہیں اسی طرح سے سماج بھی صحت مند یا بیمار ہو جاتے ہیں۔ صحت مند سماجیت ہبھی صحت کی طرف لے جاتی ہے جبکہ بیمار سماجی عمل فرد کی شخصیت کو بیمار کر دیتا ہے۔ بیمار سماجی شخصیت معاشرے میں جرم کرتی ہے۔ سماجی ماہرین نفیات بنیادی طور پر معاشرے میں رویوں، قیادت، سماجی اقدار، عقائد، پردویگنڈہ، رائے عاملہ، ابلاغ وغیرہ پر کام کرتے ہیں۔

-vi. نفیاتی نکتہ نظر (Psychological View Point)

ہبھی صحت کے نفیاتی نکتہ نظر کا تعلق بنیادی طور سے ذہن اور کردار کے ساتھ مر بوط ہے۔ ہم کسی فرد کو اسی صورت ہی میں صحت مند کہیں گے اگر اس کا ذہن اور کردار دونوں درست ہوں گے مزید یہ کہ اسی فرد میں کسی بھی قسم کے ہبھی امراض کی علامات موجود نہ ہوں۔ نفیاتی نکتہ نظر کے ماہرین جن شعبوں میں تحقیقات کرتے ہیں ان میں وقوف (Cognition)، شخصیت (Personality)، ذہانت (Intelligence)، ادراک (Perception)، ہبھی صحت (Mental Health)، تفکر (Thinking)، مسائل کا حل (Problem Solving)، تنظیمی کردار (Organizational Behavior)، سماجیت (Socialization)، جرائم (Crimes)، معنوی ذہانت (Artificial Intelligence)، آموزش (Learning)، محکمات (Motives) اور حافظہ (Memory) شامل ہیں۔

مسلمانوں کا نظریہ ذہنی صحت

(Muslim Concept of Mental Health)

نوع انسانی کے مسائل کے اوپر مسلمان فلسفدانوں، مفکرین اور علمانے کشیر علم چھوڑا ہے جس میں گراں قدر تحقیقات، علم اور دلائش پائی جاتی ہے۔ خدا نے اپنے پیغمبروں کو اس زمین پر اپنے مقدس پیغام کے ساتھ بھیجا۔ انسان کا اس زمین پر وجود مقصدیت کے تحت ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے کہ:

”میں نے انسان کو صرف اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا۔“ القرآن (51:56)

انسان نے خلیفۃ اللہ ہونے کی حیثیت سے اپنے اوپر بھاری ذمہ داری لے لی۔

اسلام کے مطابق انسانی جسم، ذہن اور روح کا مجموعہ ہے۔ انسان کی شخصیت کی تین جہتیں ہیں:

(i) جسمانی (ii) سماجی (iii) روحانی

انسان خلیفۃ اللہ ہونے کی حیثیت سے اپنے خالق کا حکم مانتا ہے۔ روح انسانی شخصیت کا سب سے اہم حصہ ہے۔ پچی خوشی، اطمینان اور سکون کا راز روحانی پاکیزگی میں پوشیدہ ہے۔ ذہنی صحت مسلمانوں کے نزدیک خدا سے نزدیکی اور ذہنی بیماری خدا سے دوری ہے۔

ذہنی صحت کا حصہ دار و مدار خدا سے نزدیکی، روحانی بالیگی اور فطرت کے ساتھ ہم آہنگی میں ہے۔ مسلمان مفکرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ثابت سوچ اور عمل صحت مندرجہ شخصیت کے لیے لازم و ملزم ہیں۔ ایک صحت مندرجہ شخصیت حاضر و ناظر خدا پر یقین رکھتی ہے یہ راجح یقین مسلمانوں کو واضح طور پر صحت مندرجہ کرتا ہے۔ خدا کا تصویر انسان کی زندگی میں کرداری تبدیلیاں رونما کر دیتا ہے مذہبی علم، رسومات اور یقین ندہب کے بنیادی عناصر ہیں جو کہ ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اگر ندہب پر یقین کا درجہ اعلیٰ ہوگا تو ذہنی صحت بھی بہتر ہوگی۔ مختصر یہ کہ درود دید کا انسان اپنا شخص کھوتا جا رہا ہے۔ شخص کے بھر ان اور بے معنی پن نے دور حاضر میں تشویش یا سیست، بے چینی، دباؤ، غم، تہائی جا رہت، بے چارگی اور مالی کو جنم دیا ہے انسان خدا اور آخرت پر پختہ ایمان کی بدولت ہی ذہنی سکون حاصل کر سکتا ہے۔

ذیل میں ان جید مسلم مفکرین کا ذکر کیا جاتا ہے جنہوں نے انسانی کردار کی تعریف و توضیح کے لیے گراں قدر خدمات سر انجام دیں:

ابو حامد محمد الغزالی (1058-1111ء)

(Abu Hamid Muhammad Al Ghazali)

مشہور مسلم مفکر ابو حامد محمد الغزالی ”خراسان کے قصبه طوس میں پیدا ہوئے۔ آپ ایک پرنسپل اور جیہد عالم تھے۔ آپ نے ابتدائی تعلیم نیشاپور سے حاصل کی آپ نے بغداد میں اپنی زندگی ”مدرسہ نظامیہ“ میں ایک مذہبی عالم اور استاد کی حیثیت سے وقف کر دی۔ آپ اپنی تصنیف ”احیاء العلوم“ اور ”کیمیائے سعادت“ کی وجہ سے مشہور و معروف ہوئے۔

امام غزالی ”کا انسانی شخصیت کا تصویر اور ذہنی صحت

(Concept of Personality and mental Health by Imam Ghazali)

غزالی کے نزدیک انسانی شخصیت جسمانی اور روحانی قوتوں کا مجموعہ ہے انسان کا مقصد ذات کی تلاش ہے۔ ذات جسمانی حواسِ

کی تکمیل کے لیے حسی اور حرکی تحریکات کا سہارا لیتی ہے۔ جسمانی قوتیں مثلاً بھوک اور غصہ فرد کی جسمانی ضروریات کی تکمیل میں مددگار رہاتی ہوتے ہیں بھوک اور غصہ کے نتیجے میں تحریک فرد کو اور اس کے جسم کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ جسمانی فعلیت کو سرانجام دے پائے۔

انسانوں میں ادراک کی الہیت اندر ورنی اور بیرونی حیات پر مشتمل ہے جو کہ انسانوں میں بہت اعلیٰ درجے کی ہے۔ اندر ورنی حیات، تہکر، تخلیل، حافظہ پر مشتمل ہیں جبکہ بیرونی حس بصری، سمعی، لمسی اور شامی حیات پر ہیں۔ انسانی کردار انسانی دماغ کے مختلف حصوں کے ساتھ وابستہ ہے۔ دماغ میں ہر انسانی فعل کو مضابطہ میں لانے کے لیے مخصوص علاقے ہیں مثلاً حافظہ کا تعلق عقیقی فص (Lobe) کے ساتھ جب کہ تکمیل کا تعلق جسمی فص کے ساتھ اور عمل کی طاقت کا تعلق درمیانی فص کے ساتھ مربوط ہے ہمارا ذہن دماغ کا تفاصیل ہے یہ تمام قوتیں انسان کو کنٹرول کرنے اور چلانے کے لیے اہم ہیں لیکن ذات یعنی قلب ان قوتوں پر حاوی ہے۔ صحت مند شخصیت کی تکمیل کے لیے ابتدائی بچپن، خاندان اور ہبھولی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ غزاں کے نزدیک مجرمانہ کردار والدین اور معاشرے کی غلط تربیت کا نتیجہ ہوتے ہیں ہر فرد کے اندر ثابت اور منی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ ثابت قوتیں فرد کو سخت کی جانب جب کہ منی قوتیں وہنی بیماری کی طرف لے جاتی ہیں۔ وہنی صحت خدا سے نزدیکی اور وہنی بیماری خدا سے دوری ہے۔

علم کی دو اقسام ہیں پہلا مادی علم اور دوسرا روحانی علم ہے روحانی علم اعلیٰ قلم کا علم ہے جب کہ مادی علم ادنیٰ علم ہے غزاں کے نزدیک پیغمبر اعلیٰ ترین ہستیاں ہیں جو خدا سے الہامی علم حاصل کرتی ہیں۔ علم کا حقیقی مقصد خدا کی پیشگان ہے ذات ہی وہ قوت ہے جو خدا تک پہنچائی ہے اور ذات کے ذریعے سے ہی خود آگاہی سے خدا آگاہی سے خدا آگاہی سکے پہنچا جا سکتا ہے۔

جهالت ایک وہنی مرض ہے جبکہ علم صحت ہے خدا کی ذات کا علم اعلیٰ ترین علم ہے ذات اور اس کی قوتوں کا علم ذات باری تعالیٰ کی تلاش کے لیے اپنیا ضروری ہیں غزاں” نے بیماری کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ (1) جسمانی (Physical) امراض اور (2) تقاضی (Functional) امراض۔ جسمانی خرابیاں جو کہ جسم کا کام ہیں اور ان کا آسمانی کے ساتھ علاج کیا جاسکتا ہے جب کہ تقاضی امراض جہالت کا نتیجہ ہوتے ہیں وہنی بیماری کی سب سے بڑی وجہ خدا سے دوری ہے غزاں نے تقاضی امراض کی کئی مثالیں دی ہیں۔ مثلاً ”عمل (خاص عمل)“ ایک تقاضی مرض ہے جو کہ شک کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بغضاً ایک تقاضی مرض ہے جو کہ دولت، طاقت اور رتبے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جہل ایک اور روحانی مرض ہے جو کہ جہالت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے بڑوی کی وجہ سے روحانی مرض جن میں پیدا ہوتا ہے جفا بھی ایک روحانی مرض ہے جو ظلم اور جہالت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اسی طرح سے ہوں ایک روحانی مرض ہے جو زندگی کی مادی اشیاء سے بے پناہ لگاؤ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح سے ایک تقاضی مرض ہے جو دسوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے حصہ بھی ایک روحانی مرض ہے اور طبع بھی ایک روحانی تقاضی مرض ہے۔

غزاں کے نزدیک تقاضی روحانی امراض بہت شدید ہوتے ہیں حقیقت تو یہ ہے کہ فرد منی قوتیں کو جدو جہد کے ذریعے مغلوب کر سکتا ہے۔ تقاضی روحانی امراض کو اللہ تعالیٰ کا شکر بجالا کر دو کیا جاسکتا ہے۔ توکل، سلوک اور عرقان کے مدارج ”علاج بذریعہ ضد“ کے ذریعے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ علاج بذریعہ ضد کے معنی اخلاق حسن کا پیدا ہونا اور اخلاق رذیلہ کا شخصیت سے ختم کرنا ہے۔

مولانا اشرف علی تھانوی (1863-1943 عیسوی)

(Maulana Ashraf Ali Thanvi)

مولانا اشرف علی تھانوی 1863 عیسوی کو یوپی ہندوستان میں پیدا ہوئے۔ آپ نے دارالعلوم دیوبند سے تعلیم حاصل کی آپ نے یوپی ہندوستان کے ایک مقام تھاں بھون میں اپنے استاد حاجی امداد اللہ مہاجر کی کی رہائش گاہ "خانقاہ امدادیہ" میں ہزاروں لوگوں کو تبلیغ دین فرمائی۔ آپ نے لگ بھگ آٹھ سو کے قریب کتب و رسائل دین، ذہنی صحت، نفسیاتی علاج پر تحریر فرمائے۔ آپ اپنے نفسیاتی طریقہ علاج جسے خواہانی طریقہ علاج اور گردہ طریقہ علاج کے نام سے موسم کیا گیا کی وجہ سے بہت مشہور ہوئے۔

مولانا اشرف علی تھانوی کا ذہنی صحت کا تصور

(Maulana Ashraf Ali Thanvi's Concept of Mental Health)

مسلمان مفکرین کے نزدیک نفسیات میں ذہنی صحت کے چار تصور پائے جاتے ہیں پہلا شریائی تصور ہے دوسرا سماجی تصور ہے تیسرا نفسیاتی اور چوتھا اخلاقی تصور ہے اخلاقی تصور اس بات پر زور دیتا ہے کہ کوئی فرد اپنے آئینڈیل کے کس تدریز نزدیک ہے اخلاقی معیار کے مطابق آئینڈیل سے انحراف کا مطلب ذہنی بیماری ہے۔ مولانا اشرف علی تھانوی نے ذہنی صحت کا اخلاقی یعنی معیاری تصور پیش کیا ہے مسلمان مفکرین یہ کہتے ہیں کہ بچ فطرت کے مطابق پیدا ہوتا ہے وہ پیدائش کے وقت مخصوص ہوتا ہے۔ فرد جسم، ذات اور روح کا مجموعہ ہے زندگی بھر فردمیں مختلف جسمانی اور روحانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسان کا مقصد یہ ہے کہ اپنی ذات نظرت اور خدا کے ساتھ مکمل آہنگی پیدا کرے، ذات اور فطرت سے دوری ذہنی امراض کو ختم دیتی ہے ذات کے تین مدارج ہیں جنہیں نفسی امارہ، نفسِ لواحہ، نفسِ مطمئنہ کہا جاتا ہے۔ نفسِ لواحہ ضمیر کی ان خصوصیات کا حامل ہے جو فرد کو اچھائی اور برائی کے درمیان تمیز سکھاتا ہے اور برائی کی جگہ اچھائی اپنا نے پر زور دیتا ہے۔ نفسِ مطمئنہ مکمل سکون اور اطمینان کی حالت میں ہوتا ہے جبکہ نفسِ امارہ جیوانی اور منفی قوتوں کو پیش کرتا ہے۔ اچھائی اور برائی کی قوتوں میں ہمیشہ جنگ جاری رہتی ہے۔ فرد کی ذات اس وقت مطمئن ہوتی ہے جب وہ خدا کے نزدیک ہو خدا سے نزدیکی محبت لگن اور ایمان کی بدولت حاصل ہوتی ہے۔ جو لوگ خدا سے محبت نہیں کرتے وہ اضطرابی کیفیت میں بتلا ہوتے ہیں۔ ان کا راجحان ذہنی بیماریوں کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ خدا کے احکامات سے روگردنی بے چینی خوف اور تنہائی پیدا کرتی ہے۔ نفسیاتی امراض ذات، فطرت اور خدا سے دور ہونے کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں۔

نفسیاتی طریقہ علاج (Therapeutic Method)

ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی اپنی کتاب "نفسیاتی علاج روایت اور جدید رجحانات" (1989) میں مولانا اشرف علی تھانوی کے طریقہ علاج کو دو اقسام میں بیان فرماتے ہیں۔

- علاج بذریعہ کتب ii. علاج بذریعہ صحت

آپ کا طریقہ علاج نصیحت آموز ہوتا تھا آپ نے اپنے طریقہ علاج کا نام "سلوک" رکھا ہے آپ نے اس طرح سے بیان فرمایا:

- یہ علاج مجرمات اور کشف کرامات پر مبنی ہے۔
- ii. اس طریقہ علاج سے روز قیامت کے دن آپ کی گناہوں سے نجات نہیں ہو گی گناہوں سے نجات آپ کے اعمال صالح کی وجہ

سے ہوگی۔

- iii. اس طریقہ علاج میں جادوؤں استعمال نہ ہوگا اور نہ ہی مالی، ذاتی اور قانونی فوائد حاصل ہوں گے۔
- iv. اس علاج کے تحت ذاتی امراض کا علاج جادوؤی رسومات کے ذریعہ نہیں کیا جائے گا۔
- v. یہ طریقہ علاج اس بات کی صفات نہیں دیتا کہ مریض کے ذہن میں برائی کا تصور نہ آئے گا اور نہ مرشد کی توجہ سے وہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔
- vi. یہ طریقہ علاج اس بات پر زور دیتا ہے کہ سالک مستقل مزاجی اور مضبوط ارادے کے ساتھ علاج میں شریک ہواں کے بغیر صحت نہیں مل سکتی۔
- vii. یہ طریقہ علاج اس بات کی صفات بھی نہیں دیتا کہ سالک اپنی نمازوں میں جذب کی کیفیت میں چلے جائیں اور ہمیشہ کیف و متنی میں ڈوبے رہیں ڈاکٹر رضوی مولانا اشرف علی تھانوی کے طریقہ علاج کے بارے میں لکھتے ہوئے فرماتے ہیں کہ مولانا تھانوی سب سے پہلے یہ معلوم کرتے کہ سالک کا مسئلہ اختیاری ہے یا غیر اختیاری انسان کا کام یہ ہے کہ وہ اپنے اختیاری اعمال کی جائج کرے فرد غیر اختیاری اعمال پر قدرت نہیں رکھتا جو کہ خدا کی طرف سے ہوتے ہیں انھیں خدا پر چھوڑ دے۔
- قراءی مشریعی خانقاہ پر لوگ مولانا اشرف علی تھانوی سے اپنے مسائل لکھ کر پوچھتے آپ ان کے علاج کے لیے تحریری مواد فراہم کر دیتے تھے بعض اوقات آپ ان کو کچھ سب پڑھنے کے لیے کہ دیتے اس طرح سے یہ مریض اپنے غیر منطقی کردار اور سوچ سک پہنچ جاتے اور اپنے مسائل کا حل کر لیتے تھے وہ مریض جو شدید ذاتی مشکلات اور امراض کا شکار ہوتے مولانا انھیں خانقاہ پر بلا لیتے تھے اور مسئلے کی نوعیت کے مطابق انھیں انفرادی یا گروہی علاج اور محبت سے فیض یا ب کرتے خانقاہ میں مولانا اشرف علی تھانوی وعظ و نصیحت فرماتے اور نمازوں کے درمیانی وقفہ کے دوران یکسوئی کی مشقیں کرواتے تاکہ ان کی ذاتی اور وحاظی صحت بحال ہو سکے۔

طبعی اور غیر طبعی کردار میں فرق

(Difference Between Normal and Abnormal Behaviour)

کسی بھی معاشرے میں نارمل یا صحت مند فرد اس کو کہا جاتا ہے جو معاشرتی معیاروں کے مطابق زندگی گزار رہا ہو اور غیر صحت مند وہ ہے جو معاشرتی معیار پر پورا نہ اتر سکے ہٹنی طور پر غیر صحمند شخص کا اپنی ذات کے بارے میں اور اسکے درست نہیں ہوتا وہ معاشرتی معیار کے مطابق زندگی نہیں گزارتا اور بہت سے وہ ہموں اور اندر ورنی کشمکشوں کا شکار ہوتا ہے۔ اس کا اپنی ذات پر کنٹرول نہیں ہوتا اس کی عزت نفس بھی کم ہوتی ہے۔ اس کے اندر غیر منطقی کردار اور اضطراری کیفیت پائی جاتی ہے اس کے اندر معاشرتی بے حسی، غیر ہمدردانہ روایہ اور عدم مطابقت کی علامات پائی جاتی ہیں۔

تحلیل نفسی (Psychoanalysis) کے نظریہ کے مطابق غیر طبعی، کردار کی ابتدائی پہنچنی ہی سے شروع ہو جاتی ہے۔ تحلیلیت کی ساخت اور تغیر کے حوالے سے ایک پچھلے مختلف مدارج سے گزرتا ہے، جب کوئی فرد اپنی لاشعوری خواہشات کی تجھیں کر پاتا تو وہ خوبیت (Frustration) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد کس کرداری ماهرین (Behaviourist) (غير طبعی کردار کو غلط آموزش کا نتیجہ قرار دیتے ہیں کوئی بھی فرد صحت مندانہ کردار کرداری طریقہ علاج اور ٹکنیکوں کے ذریعے سیکھ سکتا ہے۔ مسلمانوں کا تصور ذاتی صحت معیاری ماذل پہنچنی ہے جس کے تحت خدا کی ذات سے نزدیکی ذاتی صحت کا معیار ہے اور خدا سے دوری سے ذاتی بیماری ہم لیتی ہے۔

تکلیفیت (Gestalt) کے ماہرین کے نزدیک ہنی بیماری ماحول میں رہتے ہوئے غلط ادراک کا نتیجہ ہے ایسا شخص اپنے ماحول اور اردوگرو کے واقعات کو مکمل اور مربوط صورت میں نہیں لیتا جس کی وجہ سے اس کے اندر مختلف ہنی امراض جنم لیتے ہیں۔

طبی اور غیر طبی کردار کے معیار

(Criteria of Normal and Abnormal Behaviour)

صحت کی نفیات میں ہنی صحت کا جدید تصور چار اقسام کے معیار کو پیش کرتا ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

i- شماریاتی معیار (Statistical Criteria)

شماریاتی معیار کے تحت ہنی طور پر صحت مندا فراد اکثریت پرمنی ہیں۔ ان کی سوچ اور کردار معاشرے میں ہونے والے اکثریتی افراد کے مطابق ہے۔ اس کے عکس ہنی بیمار افراد معاشرے میں اکثریت نہیں رکھتے اور نہ ہی ان کی سوچ اور کردار اکثریت کے مطابق ہوتے ہیں۔ ان کا دوقونی، احساساتی اور کرداری عمل غیر صحت مندانہ، مريضانہ اور عام سوچ سے بہا ہوتا ہے۔

ii- سماجی معیار (Social Criteria)

سماجی معیار کی رو سے ہنی بیمار لوگ، سماجی معیار، اخلاقی قدر و اور دوایات کی پاسداری نہیں کرتے، وہ صحت مندانہ سماجی روابط قائم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ وہ اپنے کردار کی ذمہ داری نہیں لیتے۔ وہ اکثر سماجی اصول و ضوابط کو توڑتے رہتے ہیں اور اس طرح سے سماج کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

iii- طبی معیار (Medical Criteria)

طبی معیار ہنی طور پر صحت مندا اور غیر صحت مندا میں فرق ظاہر کرتا ہے۔ وہ افراد جو جسمی لحاظ سے غیر صحت مند ہونے کی علامات نہیں رکھتے انہیں طبی عکتہ نظر کے مطابق صحت مندا فراد کہا جاتا ہے۔ وہ افراد جو اسی علامات ظاہر کریں جو ہنی مرضیضوں میں پائی جاتی ہیں یا کسی ہنی مرض کو ظاہر کرتی ہیں۔ انہیں طبی معیار کے مطابق ہنی مرضیض کہا جاتا ہے ایسے افراد کو طبی امداد اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں ہنی امراض کی ادویات بھی دی جاتی ہیں۔ تاکہ یہ ہنی طور پر صحت مند ہو سکیں۔

iv- نفیاتی معیار (Psychological Criteria)

ایسا فرد جو ہنی اور کرداری لحاظ سے صحت مند ہو وہ معاشرے میں بہتر اور طویل عمر سے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ فرد معاشرے کی بدلتی اقدار اور حالات کے ساتھ توافق کرتا ہے اور شدید دباو کی حالت میں بھی زندہ رہنا سکتے جاتا ہے۔ فرد کا ذہن اور جسم ایک مکمل اکائی کی صورت میں کام کرتے ہیں۔ اگر چندگی میں افراد کو مختلف چیزوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر بھی وہ حالات سے نبرد آزمائنا سکتے جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ایسے افراد نفیاتی لحاظ سے نارمل شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اور نفیاتی معیار پر پورا اترتے ہیں۔ غیر صحت مندا فراد نفیاتی معیار پر پورے نہیں اترتے یا افراد نفیاتی آزمائشوں پر مختلف ہنی بیماریوں اور علامات کا اظہار کرتے ہیں انہیں نفیاتی علاج کے ذریعے صحت مند کیا جاسکتا ہے۔

دباو (Stress)

دباو کی تعریف (Definition of Stress)

دباو زہن اور جسم کا وہ رو عمل ہے جو تبدیلی کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر دباو ایک ایسی ہنگی حالت ہے جس میں فرد بے چارگی، خوف، غصہ کی کیفیت میں بنتا ہو جاتا ہے یہ زندگی میں کسی بھی واقعہ کی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے جسمانی دباو کا فوری نتیجہ مکاراؤ (Fight and Flight) یا فرار کی صورت میں سامنے آتا ہے طویل عرصے کا دباو صحت کے لیے بہت جان لیوا ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں فرد دوبارہ توازن کی کیفیت میں نہیں آپتا، ہمارے نظام عصبی میں لمبک سسٹم (Limbic System) ہے جو کہ ہیجانی کیفیت کو قابو میں رکھتا ہے۔ دباو کی کیفیت میں ہمارا جسم خود اختیاری نظام عصبی کی فعلیت کو جاری کرتا ہے اس سے اے ذی ہی اسچ (ADCH) رطوبت خارج ہوتی ہے جو تھاراکس (Thyroxin) رطوبت کا اخراج کرتی ہے تھاراکس رطوبت کے اخراج کا مقصد دباو کی کیفیت کا سامنا کرنا ہوتا ہے دباو کی کیفیت کا مختلف افراد پر مختلف اثر ہوتا ہے بعض لوگ دباو میں جلدی آ جاتے ہیں جب کہ بعض افراد سخت جان ہوتے ہیں اور دباو کی صورت حال سے چندان نہیں گھبراتے۔ دباو کی صورت میں حیاتیاتی رو عمل کی جو صورت ہتی ہے اس میں غدہ نخایسیہ (Pituitary Gland) سے کارٹی کوٹرا فک (Corticotropic Hormone) رطوبت اور غدہ فوق الکلوی سے کارٹی سول (Cortisol) رطوبت خارج ہوتی ہیں جو دباو کی رطوبتیں کھلاٹی ہیں کیونکہ ان کا کام دباو کی صورت میں تو انہی فراہم کرنا ہے اگر کسی فرد کی کارٹی سول رطوبت جسم میں اکثر ویسٹر برمی رہے تو اس کے معنی یہ ہیں کہ وہ فرد زندگی میں دباو کا شکار رہتا ہے دباو کے منفی اثرات ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان میں نظام تنفس، دروں افرازی غدہ اور نظام عصبی پر اثرات خاص طور سے قابل ذکر ہیں۔ تحقیقی ماہرین دباو اور دفائی نظام کے مابین تعلق کے م החלاشی ہیں زندگی میں دباو کی اکثری صورتیں جسم کے دفائی نظام میں تبدیلیاں رونما کر دیتی ہیں۔

ہیجانی دباو، خاندانی دباو، سماجی دباو، یہاری کا دباو اور ماحولیاتی دباو بہت اہم ہیں جن میں افراد اکثر بنتا ہوتے ہیں اور اپنے اپنے دفائی نظام کے تحت ان سے سامنا کرنے کی سعی کرتے ہیں۔

لازارس (Lazarus 1970) کے مطابق کسی فرد کا دباو کی صورت میں رو عمل دباو کی صورت حال کی تشريع کے مطابق ہوتا ہے لازارس اس سے اتفاق نہیں کرتا کہ دباو صرف اور صرف ماحولی ہوتا ہے اس کے مطابق دباو کا تجھنہ دباو کی سطح کو متعین کرتا ہے نیز کہ کوئی فرد اس دباو کی کیفیت سے نکلنے کی امیلت رکھتا ہے یا نہیں۔

دباو کی میکانیت (The Mechanism of Stress)

دباو انسانی زندگی کا حصہ ہے ہم میں سے اکثر کام کے دباو اور خاندانی حالات کے دباو کو آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتے ہیں۔ تحقیق کارل ابریک (Karl Albrecht) کے مطابق دباو کے تحت ہمارے نظام عصبی کے تحت مختلف رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جن میں غدہ نخایسیہ اور غدہ فوق الکلوی کی رطوبتیں اہم ہیں یہ رطوبتیں ہمارے دوقنی، عصبیاتی، قلبی اور اعصابی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ ان رطوبتوں کو دباو کی رطوبتیں کہا جاتا ہے۔ دباو کی صورت میں جو عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان کا مقصد بھی ہماری کارکردگی میں اضافہ کرنا ہی ہوتا ہے دماغ کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے جس سے سمجھ بو جھا در فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ

ہو جاتا ہے دل کی رفتار بڑھ جانے سے عضلات کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے خون میں شکر اور حمیات کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے جس سے اضافی قوت جسم کو ملنی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ سب شارکی نظام عصبی (Sympathetic Nervous System) کے تحت واقع ہوتا ہے جب کہ بالائی شارکی نظام عصبی (Parasympathetic Nervous System) کے تحت جسم کو پر سکون حالت میسر آتی ہے وہ افراد جو اکثر دباؤ کی حالت میں رہتے ہیں بالائی شارکی نظام کو استعمال کرنے کی صلاحیت کو دیتے ہیں۔ ان کے متعلق تحقیق کاروں کی پرائے ہے کہ ایسے افراد دباؤ کی رطوبتوں کے بے پناہ اخراج کی وجہ سے جسمانی لحاظ سے کمزور ہونے لگتے ہیں۔ جب یہ جانات شدید نوعیت کے ہوں اور طویل عرصہ تک رہیں تو ان کے نتیجے میں اسی عضویاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو محنت کے لیے مضر بتابت ہو سکتی ہیں۔

(Sources of Stress) دباؤ کے ذرائع

دباؤ کن ذرائع سے پیدا ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں ان میں ہوز اور راہی (Holmes and Rahi) کے مطابق یوں تو دباؤ کسی بھی زندگی کے واقع کی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے لیکن وہ واقعات جن کا تعلق ہمارے اندر وہی گروہ یعنی خاندان کے ساتھ ہو اس کی شدت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ خاندان کے ساتھ فرد کی ذات بہت شدت کے ساتھ یہ جانی وابستگی رکھتی ہے۔ دباؤ کے ذرائع کو بنیادی لحاظ سے دو گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے جن میں ایک گروہ تو خارجی واقعات پرتمنی ہے جبکہ دوسرا گروہ کا تعلق فرد کی داخلی و جوہات پر مشتمل ہے۔ خارجی واقعات جو دباؤ کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ان کا تفصیلی ذکر زندگی کے واقعات، دباؤ اور ماہولی شرائط کے تحت ہو چکا ہے۔ داخلی و جوہات میں ذاتی پسند، خواہشات کا پورانہ ہونا مقصد میں ناکامی، ذہنی و جسمانی پیاری، منفی سوچ، غیر سماجی شخصیت، رویے، ادراک، یہ جانات وغیرہ شامل ہیں۔ مندرجہ ذیل میں دباؤ کے اہم ذرائع بیان کیے جاتے ہیں۔

- زندگی میں تبدیلیاں (Life Changes)

زندگی میں تبدیلیاں دباؤ کو پیدا کرنے میں اہم ترین ہیں۔ زندگی میں ہر طرح کی تبدیلی مطابقت کی طلب گار ہوتی ہے جس کے نتیجے میں کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پیدا ہوتا ہے۔ درود یہ میں زندگی کی رفتار، بہت تیز ہو چکی ہے جس کے نتیجے میں زندگی میں تبدیلیاں بھی بڑھنی ہیں اس لیے ماضی کی نسبت درود یہ میں افراد زیادہ دباؤ کا شکار ہو رہے ہیں۔

-iii. روزمرہ کے معمولات اور رکاوٹیں (Daily Hassles)

لازarus (1981) کے نزدیک روزمرہ کے جنگزے اور رکاوٹیں ہمارے عضویاتی اور نفسیاتی نظام کو متاثر کرتے ہوئے دباؤ کی صورت حال سے دوچار کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہماری جسمانی اور ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔ شاید گھر میں انتظام و انصرام چلانے کے لیے ساس بھوکی لڑائی بچارے اس مرد کے لیے دباؤ کا باعث بن جاتی ہے جو ایک طرف اپنی ماں کو خوش رکھنا چاہتا ہے اور دوسری طرف اپنی بیوی کو۔ کسی ایک کی نہمان کروہ دباؤ اور تناؤ (Stress) کی حالت سے نکل نہیں سکتا اور یہ دیر پاتناؤ اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔

iii۔ طویل عدم اطمینان (Long Term Dissatisfaction)

فرد کو طویل مدت کا عدم اطمینان لاحق رہے تو فرد باؤ کی صورت حال سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خواہ یہ عدم اطمینان معمولی یا شدید نوعیت کا ہو۔

iv۔ صورت حال پر کنٹرول نہ ہوتا (Lack of Control over Situation)

باؤ کی ایک صورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کا کسی صورت حال پر اختیار نہیں ہوتا۔ فرد بے بُس اور لاچار ہوتا ہے۔ مثلاً پاکستان میں 2005ء میں آنے والے زلزلے نے زلزلہ متاثرین کو شدید باؤ میں بٹلا کر دیا کیونکہ افراد کا زلزلے پر کوئی کنٹرول نہیں۔ تمام قدرتی آفات جو کنٹرول سے باہر ہوں شدید باؤ پیدا کرتی ہیں۔

v۔ امکانی خطرات (Perceived Threats)

امکانی خطرات یعنی ایسے خطرے جو مستقبل میں پیش آنا ہوں یا آسکتے ہوں باؤ پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً طالب علم آنے والے امتحانات کے حوالے سے باؤ محسوس کرتے ہیں۔ بعض افراد صحت کے حوالے سے امکانی خطرات میں گھرے رہتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں باؤ محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح اقتصادی اور سماجی حوالوں سے مختلف امکانی خطرات ہو سکتے ہیں جنہیں فرد اداکرتا ہے اور باؤ کی صورت حال سے دوچار ہو جاتا ہے۔

- کنٹکٹ (Conflict) vi

فرد کنٹکٹ کی صورت حال میں اس وقت بٹلا ہوتا ہے جب دو یا دو سے زیادہ حرکات یا مقاصد کے مابین چنانہ کا مسئلہ پیش آجائے۔ بہر حال ایسی صورت حال میں فرد کو کسی ایک محرك یا مقصد کا چنانہ کرنا پڑتا ہے جن کے نتیجے میں فرد کنٹکٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ کنٹکٹ وقni اور یجانی تنازع کا باعث ہوتی ہے۔ عمومی لحاظ سے کنٹکٹ کی تین اقسام ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

ل۔ حصول حصول کنٹکٹ ب۔ گریز گریز کنٹکٹ ج۔ حصول گریز کنٹکٹ

l۔ حصول حصول کنٹکٹ (Approach-Approach Conflict)

حصول حصول کنٹکٹ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کے سامنے دو یکساں حرکات یا مقاصد ہوں اور اسے ان میں سے کسی ایک کو لینا ہو۔ فرداں دونوں حرکات یا مقاصد کو یکساں طور پر پسند کرتا ہے۔ اسی صورت میں حصول کنٹکٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً فرد کو دو پسندیدہ ملازمتیں مل جائیں اور وہ فیصلہ کر پائے کہ دونوں میں سے کسے اختیار کرے اس طرح سے فرد باؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور اس وقت تک رہتا ہے جب تک کوئی فیصلہ نہیں کر لیتا۔ فیصلہ کرنے کی صورت میں فرد باؤ سے نکل جاتا ہے۔

b۔ حصول گریز کنٹکٹ (Approach-Avoidance Conflict)

فرد کو حصول گریز کنٹکٹ کا سامنا ایسی صورت حال میں کرنا پڑتا ہے جب فرد کسی ایک مقصد یا ضرورت کو اختیار کرنے پر مجبور ہو جو ثابت بھی ہوا ورنہ بھی۔ فرد کے لیے کوئی دوسرا راستہ اختیار کرنے کے لیے نہ ہو۔ مثلاً ایک ایسی ملازمت جس کی تباہ تو بہت اچھی ہو لیکن گھر سے بہت دور ہو یا ہمہنوں گھروں پس نہ آیا جاسکے۔ ایسی صورت میں فرد ملازمت کرنا بھی چاہتا ہے اور گھر سے دور ہونے کی وجہ

سے اُس سے پچھا بھی چاہتا ہے۔ یہ صورت حال فرد کو باہمیں جتنا کر دیتی ہے جس سے پچھے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔

نج۔ گریز گریز کنٹکٹش (Avoidance Avoidance Conflict)

گریز گریز کنٹکٹش اس وقت پیدا ہوتی ہے جب دوناپندریدہ مقاصد میں سے کسی ایک ناپندریدہ مقصد کو اختیار کرنا پڑ جائے۔ مثلاً ایک طالب علم محنت بھی نہیں کرنا چاہتا اور فیل بھی نہیں ہونا چاہتا۔ بہر حال ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ضروری ہے اس صورت حال میں گریز گریز کنٹکٹش کا بعثت پنچت ہے اور دباؤ پیدا کر دیتی ہے۔

زندگی کے واقعات، دباؤ اور ماحولی شرائط

(Life Events, Pressure and Environmental Conditions)

زندگی کے واقعات جو کسی بھی فرد کو پیش آتے ہیں ثابت بھی ہو سکتے ہیں اور مخفی بھی اُن میں دباؤ کی شدت مختلف ہوتی ہے۔ ماحولی شرائط مختلف ہونے کی وجہ سے یہ واقعات بھی اپنی شدت اور دورانی کے لحاظ سے فرد پر اپنے تاثرات مختلف انداز میں مرتب کرتے ہیں۔ افراد کی شخصیت افرادی اختلافات کی وجہ سے بیرونی دباؤ اور ماحولی شرائط کو انفرادی انداز سے قبول کرتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئیں وہ قابل ذکر ہیں۔ ان تحقیقات کے نتائج کے تحت زندگی کے واقعات اور دباؤ کی شدت کو نوٹ کیا گیا۔ زندگی کے مختلف واقعات دباؤ کی شدت کس قدر رکھتے ہیں یہ جاننا دچکپی سے خالی نہ بوجا مثلاً جیون ساتھی کی موت سب سے زیادہ یعنی سودرجہ کا دباؤ رکھتی ہے جبکہ تابون کی پابندی نہ کرنے سے ممکنی گیا رہ دینے کا دباؤ رکھتی ہے۔

ہومز اور رائن (1978) کے سماں مطابقت کر سیل (Holmes and Rahe) کے مطابق مندرجہ ذیل زندگی

کے واقعات اپنی دباؤ کی شدت کے لحاظ سے آچھا اس طرز سے ہیں:

دباؤ کی شدت	زندگی کے واقعات
100%	جیون ساتھی کی موت
73%	طلاق
65%	ازدواجی عیحدگی
63%	جل جانا
63%	خاندان کے نزدیکی فرد کی موت
53%	ذاتی تکلیف یا بیماری
50%	شادی
47%	ملازمت سے برخاستگی
45%	ازدواجی سمجھوتہ
45%	ریٹائرمنٹ

44%	خاندان کے کسی فرد کی محنت میں تبدیلی
39%	جنی مسائل
38%	مالی/اقتصادی تبدیلی
37%	نژد کی دوست کی موت
29%	سرال کے ساتھ عدم مطابقت
20%	رہائش کی تبدیلی
15%	کھانے کی عادات میں تبدیلی
11%	قانون کی پابندی نہ کرنا

(Post Traumatic Stress Disorder) بعد از صدمتی دباؤ کا عارضہ

اس کو تا خیری مبارزتی رُعمل (Delayed Combat Reaction) بھی کہا جاتا ہے۔ اس تشویشی عارضہ میں فرد نے ماضی میں کوئی ایسا صدمتی واقعہ دیکھا ہوتا ہے یا وہ اس میں شامل ہوتا ہے کہ ماضی کے ان صدمتی تجربات میں فرد خوف محسوس کرتا ہے دہشت، خوف اور بیچارگی محسوس کرتے ہوئے فرد ان واقعات کا دوبارہ تجربہ کرتا ہے۔ وہ اپنے خیالات اور اک خوابوں کے ذریعے ان کو دوبارہ ذہن میں لاتا ہے جو چیزیں یا شخص اس واقعہ سے ملتی جلتی ہیں ان سے بہت زیادہ دباؤ اور تکلیف محسوس کرتا ہے فرد صدمے سے نسلک خیالات احساس اور گفتگو کرنے سے پر ہیز کرتا ہے اس کے علاوہ اسی جگہوں لوگوں سے پر ہیز کرتا ہے جو اسے صدمے کی یاد دلاتی ہیں۔

بعد از صدمتی دباؤ کے عارضہ میں مختلف علامات شامل ہیں تشویش، افسردگی، توجہ میں خلل اور بیجانی خلل احساس گناہ اور غصہ قابل ذکر ہیں اس کے علاج میں تشویش کی علامات کو کم کرنا اور فرد کے سماجی تعامل کو بہتر بنانا ہے گروہی طریقہ علاج بعد از صدمتی دباؤ کے علاج کے لیے موثر طریقہ علاج ہے۔

(Acute Stress Disorder) شدید اضطراری عارضہ

یہ عارضہ شدید دباؤ کی صورت حال میں لاحق ہوتا ہے فرد صدمتی واقعہ کو قبول نہیں کرتا اگرچہ وہ ذاتی طور پر شدید دہشت اور بے چارگی کا شکار ہوتا ہے۔

ذی ایس ایم چارم (DSM-IV) کے مطابق شدید اضطراری عارضہ میں پہلا فرد غنوٹی (Drowsiness)، بیجانی بے حسی (Emotional Indifference)، استرداد خصیت (Depersonalization)، افتراتی نیان (Dissociative Amnesia)، ماحول سے آگاہی میں خلل سے دوچار ہو جاتا ہے۔

صدماتی واقعہ کا دوبارہ تجربہ کرتے ہوئے ماضی کے خیالات، تجربیات اور اقتباس فردوںگ کرتے ہیں۔ فرد اس میج سے پر ہیز کرتا ہے جس کی وجہ سے اس صدمے کی یادداشت تازہ ہو جاتی ہے فرد سونے میں اور توجہ رکھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے انعام میں

تیزی، عضلات میں بے آرامی وغیرہ قابل ذکر علامات میں فرد سماجی اور پیش و رانہ افعال کو قائم رکھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے یہ عارضہ کم سے کم دو دن اور زیادہ سے زیادہ چار ہفتوں میں کسی صدمے کے بعد لاحق ہو جاتا ہے گروہی طریقہ علاج اور کرداری طریقہ مریض کے مسائل کو حل کرنے کے لیے مؤثر ہیں۔

سریں کی صورت میں انسانی جسم میں جو عضویاتی اور فعلیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں وہ اگر لمبے عرصے تک رہیں یا زیادہ شدید ہوں تو ان کے نتیجے میں انسانی جسم کے فعلیاتی نظام میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس بگاڑ پر اگر فوری طور پر تابون پایا جائے تو اس کے نتیجے میں بہت سی جسمانی اور نفسیاتی بیماریاں لاحق ہونے کا اندازہ رہتا ہے۔ اب تک ہونے والی تحقیق اس جانب واضح اشارہ کرتی ہے کہ کئی ایک جسمانی بیماریاں جیسے دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، دمہ اور الریج وغیرہ کے اسباب میں ایک اہم عامل سریں بھی ہے۔ اسی طرح سریں کئی ایک نفسیاتی امراض بھی پیدا کر سکتا ہے جیسے ذپریشن، تشویشی امراض وغیرہ۔ یوں کہا جاسکتا ہے کہ سریں اگر ایک خاص حد سے بڑھ جائے تو وہ جسمانی اور نفسیاتی صحت کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔

تشویشی امراض (Anxiety Disorders)

آج کے دور میں تشویش کا لفظ نسلہ زکام کی طرح عام ہے یہ تشویش ہی ہوتی ہے جو ہمیں زندگی کے مختلف مقاصد حاصل کرنے کے قابل بناتی ہے تھوڑی سی تشویش اچھی چیز ہے لیکن جب یہ ایک حد سے تجاوز کر جائے تو اس کو مرض کہا جائے گا تشویش کے تین پہلو ہیں وقوفی، کرداری اور عضویاتی۔ کرداری طور پر تشویش گفتگو اور کارکردگی میں خلل کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے عضویاتی طور پر یہ عضلات کے تناول دل کی وحڑکن اور یادداشت میں خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ تشویش بوجھتی ہوئی پریشانی، خوف کی زیادتی، غیر منطقی بچاؤ اور بے چیزی کی علامات کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے جن کو کنٹرول کرنا مشکل ہوتا ہے دیگر علامات میں کارکردگی میں تیزی بے آرامی توجہ کی کی اور نیند میں خلل اہم ہیں۔

تشویشی امراض میں - اضطراری عارضہ i- بے جاخوف ii- خط آمیز اجباری افعال iii- شدید اضطراری عارضہ iv- بعد از سانحہاتی عارضہ v- عمومی تشویش کا عارضہ شامل ہیں۔

i- اضطراری عارضہ (Panic Disorder)

اضطراری عارضہ سے مراد ناقابل وضاحت اور ناقابل برداشت تشویش کا اچاک محل ہے فرد بہت ساری علامات کو اضطراری عارضہ میں ظاہر کرتا ہے جن میں گلے کا گھٹنا، سینے میں جلن چکر آنا، پسینے آنا، دل کی وحڑکن، دہشت اور خوف، جسم میں سخت گرمی یا سردی کی علامات کا احساس اس کی عام علامات ہیں اضطراری عارضہ بختنے میں ایک دفعہ یا اس سے زیادہ کی صورت میں ہو سکتا ہے اس کا دورانیہ عموماً چند منٹوں سے لے کر گھنٹوں تک ہوتا ہے کچھ حملے کی بھی صورت حال میں رونما ہو سکتے ہیں اضطراری عارضہ عورتوں میں زیادہ عام ہے یہ زیادہ تر بلوغت سے شروع ہوتا ہے وہ افراد جن کو یہ عارضہ لاحق ہوتا ہے کلی جگہوں کے شدید خوف میں بستا ہوتے ہیں وہ بازار نہیں جاسکتے سینما یا تھیٹر اور عوایی تفریخ گاہوں میلوں اور دوسری عام جگہوں پر نہیں جاسکتے ارثی اور وقوفی دونوں عوامل اس عارضہ میں عام ہیں یہ مرض یک ٹیکھی جزوں (Identical Twins)۔ ہم بھائیوں میں زیادہ عام ہے کرداری طریقہ علاج اضطراری عارضہ کے علاج کا موثر طریقہ ہے اضطراری عارضہ میں علاج کے مقاصد میں اضطراری عارضے کی تکرار و قصہ اور اس کی شدت اور متوقع تشویش

کے حلول کو کم کرنا ہے۔

ii- بے جاخوف یا ترسنا کیاں (Phobic Disorder)

بے جاخوف ایسا غیر لینی یا غیر منطقی خوف ہے جو فرد زندگی میں محسوس کرتا ہے لیکن اس سے نجات نہیں پاتا۔ بے جاخوف کی چیز کی موجودگی یا عدم موجودگی میں مفلوج کرنے والا خوف ہے۔ اس خوف کی شدت اس قدر زیادہ ہوتی ہے کہ فرد کی سماجی مطابقت پر گھرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس خوف کی نوعیت مستقل ہوتی ہے۔ یہ مستقل خوف بظاہر کسی وجہ یا وجہ کے بغیر کسی بھی صورتحال، واقعہ، جگہ یا شخص کے متعلق پایا جاتا ہے۔ اور ملتی جلتی صورتوں میں شدت اختیار کر جاتا ہے۔ ذیل میں بے جاخوف کی تین بڑی اقسام کا ذکر کیا گیا ہے:

l. مخصوص بے جاخوف (Specific Phobia)

یہ ایک غیر لینی اور مستقل خوف ہے جو خاص چیزوں اور صورت حال میں ہوتا ہے خاص بے جاخوف میں جانوروں کا خوف شامل ہے جن میں سانپ، کتے، حشرات، چمکی، لمبی، چوبی، غیرہ شامل ہیں۔ قدرتی حال میں بلندی، پہاڑ، پانی، طوفان، سیڑھیاں، جہاز اور سرکنسیں شامل ہیں وغیرہ۔ مخصوص بے جاخوف کے علاج کے لیے اعدام تحریکیں (Systematic Desensitization) سب سے زیادہ موثر پایا گیا ہے۔

b. سماجی بے جاخوف (Social Phobia)

سماجی بے جاخوف ایک مستقل اور غیر لینی خوف ہے جس میں یہ تجھا جاتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے بارے میں مشاہدہ کر رہے ہیں سماجی بے جاخوف میں فرد سماجی صورتحال سے خوفزدہ ہوتا ہے۔ وہ اکثر معاشرے میں عام جگہوں پر بولنے، کھانے لکھنے اور سماجی تقریبات میں شامل ہونے سے خوف محسوس کرتا ہے اس کا آغاز اکثر بچپن سے جوانی تک ہوتا ہے۔ وقوفی اور کرواری طریقہ علاج سماجی بے جاخوف کے لیے موثر طریقہ علاج ہے۔ خود اعتمادی طریقہ (Auto Suggestion) علاج ایک فائدہ مند نفیاٹی تکنیک ہے جو کہ سماجی بے جاخوف کے مرضیوں کے علاج کے لیے بہتر ہے۔

c. کھلی جگہوں کا خوف (Agoraphobia)

کھلی جگہوں کے خوف سے مراد کھلی یا عام جگہوں کا خوف ہے یہ ان جگہوں کا خوف ہے جہاں سے مریض کا پچنا اور مدد حاصل کرنا مشکل ہو۔ کھلی جگہوں کے خوف میں بٹلا فردا کیلا باہر جانے کی بہت نہیں رکھتا۔ وہ عام آمد و رفت ہجوم اور بازار میں جانے سے پر ہیز کرتا ہے ایسا فرد گھر سے باہر نہیں نکلتا باقاعدہ اعدام تحریکیں (Systematic Desensitization) کے طریقہ کارے کھلی جگہوں کے خوف سے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

iii- عمومی تشویش کا عارضہ (Generalized Anxiety Disorder)

اس عارضہ میں فرد عمومی تشویش اور پریشانی میں بتلارہتا ہے اور وہ پریشانی پر کنٹرول نہیں رکھ پاتا۔ عمومی تشویش کے عارضہ میں بھلا ہونے کا رجحان و راشٹ طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ اکثر ان کا آغاز بچپن سے ہوتا ہے لیکن یہ لارکپن میں بھی شروع ہو سکتا ہے زندگی میں دباؤ کے واقعات اس کی ایک اہم وجہ ہیں مندرجہ ذیل علامات کی نشانہ ہی عمومی تشویش کے عارضے کی تشخیص کی طرف لے جاتی ہے۔

1- غیر مخصوص تشویش 2- بے معنی 3- تحکاکت 4- یکسوئی میں کمی

5- اضطراری حرکات 6- کھپاؤ 7- نیند میں خلل

اس مرض میں بٹالا فرد چھوٹی چھوٹی باتوں اور زندگی کے واقعات سے بے چین ہو جاتا ہے نفیاً طریقہ علاج اور تشویشی امراض کی ادویات کے ذریعے اس خلل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

iv- خط آمیز اجراری رو عمل کا عارضہ (Obsessive Compulsive Disorder)

اس عارضہ میں مریض کے دماغ میں لگاتا اور ناقابل ضبط خیالات آتے ہیں جیسیں خط کہا جاتا ہے فردان خیالات سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ناکام رہتا ہے اسی طرح جب ایک ایسا کروار ہے جسے فرد بار بار سرانجام دتا ہے اگرچہ فرد اس کردار کو بے معنی اور تکلیف دہ سمجھتا ہے لیکن پھر بھی اپنی عام زندگی میں وہ ان خط آمیز اجراری افعال کو سرانجام دیتا رہتا ہے۔ اجراری رو عمل کی دو بہت اہم اقسام میں صفائی کے افعال اور دیکھ بھال کرنے کے معاملات اہم ہیں۔ صفائی کے افعال میں با تحد منہ، فرش اور برخون کی صفائی شامل ہے جب کہ دیکھ بھال کے افعال میں اکثر خواتین مریض زیادہ ہوتی ہیں جن کے تحت مریض تاول، دروازوں، کھڑکیوں، کمروں اور عمارت کو چیک کرنے میں مصروف رہتے ہیں خط آمیز اجراری رو عمل کی دیگر علامات میں تشویش و افسردگی، احساس گناہ، فراریت شامل ہیں۔ خط آمیز اجراری رو عمل کا آناز بچپن، باوغت یا جوانی میں ہو جاتا ہے خط آمیز اجراری خلل کا علاج ”انکار اور افعال کی بندش (Thought Stopping and Response Prevention)“ کے نفیاً طریقہ علاج سے با آسانی کیا جاسکتا ہے۔

(Eating Disorders) تناول کی خرابیاں

آج کے دور میں لوگوں کی رُپی غذا میں بہت حد تک بڑھ چکی ہے۔ ذرا رُخ ابلاغ غذا کی نت نئی اقسام متعارف کرواتے ہیں۔ لوگ غذائی بھرمار کی وجہ سے موٹاپے کے بارے میں بہت فکر م Kunden ہیں لوگ موٹاکم کرنے یعنی پتلہ ہونے اور اپنے وزن کو کطبی حالت میں رکھنے کے بارے میں بہت فکر م Kunden ہیں تناول کی خرابیوں میں تناول سے متعلق کردار، وزن کو کطبی حالت میں رکھنا، جسمانی تصور اور تناول کی وجہ سے عضویاتی تالکش شامل ہیں ذی ایس ایم چیارام (DSM IV) کے مطابق تناول کی خرابیوں کی دو اقسام ہیں۔

i- کم خوری (Anorexia Nervosa) ii- بسیار خوری (Bulimia Nervosa)

- کم خوری (Anorexia Nervosa)

موٹے ہونے کے شدید خوف کی وجہ سے بعض اوقات افراد کم خوری کے مرض میں بٹالا ہو جاتے ہیں وہ طبعی وزن برقرار نہیں رکھ پاتے انہیں وزن بڑھ جانے کا شدید خوف طاری رہتا ہے اپنے آپ کو ہمیشہ موٹاپے کا شکار سمجھتے ہیں۔ بار بار آئینہ دیکھتے ہیں اور پتکے ہونے کے لیے مختلف کتابیں وغیرہ پڑھتے ہیں۔ اس مرض میں مریض غذا میں رُپی لینا ترک کر دیتے ہیں یہ مرض زندگی کے لیے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے بعض مریض بسیار خوری کے بعد یا تو اٹھی کر دیتے ہیں یا پھر دست آور ادویات استعمال کرتے ہوئے غذا کا جسم سے اخراج کر دیتے ہیں مریضوں کی حتی المقدوری یہ کوشش ہوتی ہے کہ وزن کو بڑھنے سے روکیں۔ کم خوری کا مرض عورتوں میں مردوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے کیونکہ عورتوں پتلے رہنے کے لیے کم خوری کے مرض میں بٹالا ہو جاتی ہیں وہ افراد جو کم خوری کے مرض

میں بتا ہوتے ہیں ان کے اندر شخصی نقص پائے جاتے ہیں۔ کم خوری کی خواتین مریضنا میں بعض اوقات جنسی خرایوں کا شکار بھی ہوتی ہیں اور جنسی فعلیت سے احتراز کرتی ہیں۔ کم خوری کے مریض مختلف حیاتیاتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں جن میں فشارخون کام ہونا، دل کی دھڑکن کا سست ہونا، بیڈ پوں کی کمزوری، گردوں کے امراض اور بالوں کا گر جانا شامل ہیں۔ کم خوری کے مریض اپنی کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور بعض تو اچانک مر جاتے ہیں۔

ii- بسیار خوری (Bulimia Nervosa)

بسیار خوری کے مریض بھی وزن کے اضافے کی وجہ سے خوفزدہ ہوتے ہیں لیکن ان کا تجھیہ کم خوری کے مریضوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے بسیار خوری کا مرض بلوغت میں لاحق ہوتا ہے اور اس کا شکار نوے فی صد خواتین ہوتی ہیں پر خوری کا تعلق سماجی عدم کارکردگی، مایوسی، ادنیٰ تصویزات، ادویات کا بے جا استعمال اور جسم کی بناوٹ کے بارے میں عدم اطمینان کے ساتھ ہے بسیار خوری میں کثیر غذا کا کھانا پھر اگل دینا اور ادنیٰ ذاتی تصور جس میں وزن کا بہت عمل دخل ہوتا ہے اس مرض میں بیلوں بھی بھوک لگتی ہے۔

مریض دو گھنٹوں کے اندر کثیر کھانا کھا جاتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ایسا کردار اپنا تاسری کردیتا ہے جس سے بہت زیادہ تناول کرنے کی علاوی ہو سکے اس کے تحت مریض قے کرتا ہے بھوکا رہتا ہے یا پھر بہت زیادہ ورزش کرنا شروع کر دیتا ہے بسیار خوری اس وقت کی جاتی ہے جب کوئی فرد باوکی حالت میں ہوتا ہے یا بھاجنی طور پر پریشان ہوتا ہے۔ یہ اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک مریض بہت زیادہ تناول نہیں کر لیتا اس کے لیے اکثر کیک یا آس کریم استعمال کیے جاتے ہیں مریض بسیار خوری کی وجہ سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں اور اسے چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مریض اکثر اس خط میں بچتا رہتے ہیں کہ وہ وزنی ہو رہے ہیں اور وہ کبھی پتلے نہیں ہو سکتے۔ اس مرض کو Binge-Purge-Syndrome بھی کہتے ہیں۔

پُر خوری (Binge Eating)

بسیار خوری کے مرض میں بتا افراد جب شدید ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں تو انھیں بار بار بہت زیادہ کھانے کے دورے پڑتے ہیں۔ اس مرض میں بتا افراد کو بعض اوقات ایک ہفتے میں 2 سے 40 مرتبہ کھانے کے دورے پڑتے ہیں یا دو گھنٹے کے اندر اندر بہت زیادہ کیلو بیز (Calories) والی خوارک، بہت کم چبائے کھا جانے کو پُر خوری (Binge Eating) کہتے ہیں۔ پُر خوری کے مریض عام طور پر ایک دفعہ میں 1500 سے 3000 کیلو بیز (Calories) سک لے لیتے ہیں۔ اسی صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد خود کو شدید ذہنی دباؤ کا شکار محسوس کرتا ہے۔ وہ بار بار بہت زیادہ کھاتا ہے اور پھر الٹیاں کرتا ہے۔ پُر خوری کوئی مسلسل عمل نہیں یہ مختلف افراد میں مختلف حالتوں میں پایا جاتا ہے۔

غذائی عادات کو بہتر بنانا (Improving Eating Habits)

متوازن غذا چھی سخت کی ضامن ہے ہماری غذائی عادات سخت اور سندھر سی کے حوالے سے بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں یا اپنی اپنے ہیں تین امور کو جانتا ضروری ہے۔

- i-. آپ کیا کھاتے ہیں؟ ii-. کون کھاتا ہے؟ (بچہ، بانی، بوڑھا یا عورت) iii-. اور کتنا کھاتے ہیں؟

کسی فرد کی غذا کی قدر و قیمت کا انحصار اس کی چونیں گھنٹوں میں استعمال شدہ غذا پر ہوتا ہے کوئی ایک غذائیکم طور سے تمام غذا کی اجزاء سے بھر پور نہیں ہوتی جسے انسانی جسم کی ضرورت ہوتی ہے متوازن غذا انسانی جسم کی نشوونما اور بیوصورتی کے لیے اہم ہے متوازن غذا ہے جس میں نشاستہ، معدنیات، پچنانی، چمیات اور حیاتیں درست پیدا نے پر موجود ہوں۔

متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس کے اندر تمام غذا کی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں اور جنہیں غذا کی ماہرین تجویز کرتے ہیں غذا اور بیماری کے مابین تعلق کے ثبوت کو سائنسی حوالے سے معلوم کیا جا چکا ہے۔ کسی بھی فرد کا ارثی میلان، غذا نیت، بیماری یا نہ کھانا بیماری کے حوالے سے بہت اہم ہیں۔

بیماری، پچنانی اور شکر کا زیادہ استعمال موٹاپے، بلند فشار خون، دل کے امراض اور دماغی صدمے میں بدلنا کر سکتے ہیں۔

درست حوری کے معنی ہیں کہ ایک فرد کھانوں کے درمیانی وقوف میں مٹھائیاں، سیکھیں سکت وغیرہ استعمال نہ کرے۔ علاوہ ازیں تلی ہوئی غذاوں سے کمل اجتناب بر تے جسم کی نشوونما اور بالبیدگی کے لیے مختلف اقسام کی غذا میں جس میں نشاستہ دار غذا میں، بیزیاں، کوشت، پچل اور دودھ والی غذا کم شامل ہیں ضروری ہیں۔

روزمرہ زندگی میں مختلف غذاوں کے استعمال سے حاصل شدہ طاقت اور اس کے استعمال کے مابین توازن رکھنا ضروری ہے کوئی بھی فرد جسمانی ضرورت کے بغیر کثیر مقدار میں غذا کی طاقت حاصل کرے گا تو وہ جسم میں چربی اور وزن کی زیادتی کا شکار ہو جائے گا جس سے اس کے خون میں چربی کی سطح بلند ہو سکتی ہے جو صحت اور زندگی کے لیے انتہائی مضر ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک باقاعدہ ورزش تدریج اور صحت کے لیے بہت اہم ہے۔ صحت کے ماہرین صحت سے متعلق کردار اور زندگی میں اس کے شعور کو بہت اہمیت دیتے ہیں: دا ورعوام کی صحت کے لیے موثر لائج عمل کی ضرورت ہے جس سے صحت سے متعلق کردار میں تبدیلی پیدا ہو سکے۔ ماہرین صحت، ماہرین تعلیم، سماجی کارکن، ماہرین نفسیات، علاقائی قائدین اور ذرائع ابلاغ مل کر ورزش اور تدریجی کے بارے میں شعور و آگہی پیدا کر سکتے ہیں اس شعور و آگہی کو پروان چڑھانے میں سرکاری و غیر سرکاری ادارے ورزش سے متعلق سرگرمیاں اور مقابلے میں متفقہ کردا کروزش کی افادیت سے روشناس کر سکتے ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مقصد غیر صحت مندانہ کردار کو تبدیل کر کے روزمرہ ورزش کی عادت ڈالنا ہے ڈاکٹروں کے مطابق فرد کا ماحول میں لا توانی صحت کے پروگرام کے معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔ عوام کو مختلف بیماریوں سے بچانا ضروری ہے انہیں ساف پانی اور نکاسی آب کی بنیادی سہولتیں میسر ہوں عوام کی شروعیات کے مطابق ہستپال اور ماہرین صحت ہوں جو بیماریوں کی روک خام اور علاج کر سکیں۔ سرکاری سطح پر ایسے منصوبے بنائے جائیں جن سے عوام کو متوازن غذا، ورزش اور صحت مندانہ کرداری تبدیلی سے آگاہی حاصل ہو اور آخر کار اس امر کا تجھیں لگانا ضروری ہے کہ ملک کی پوری آبادی میں سے کتنے فی صد لوگ صحت کی سہولتوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

تناول میں ڈاکٹر کی ہدایات (Advices by the Doctor for Eating)

ڈاکٹر کھانے کے حوالے سے جو ہدایات دیتے ہیں ان میں سب سے اولین یہ ہے کہ آپ کے جسم کو کس قدر غذا کی ضرورت ہے۔ اگر کوئی فرد زیادہ جسمانی مشقت کرتا ہے تو اسے اُس فرد کی نسبت زیادہ کھانے کی ضرورت ہے جو کہ کم مشقت کرتا ہے۔ فرد کو کھانے اور انرژی کے استعمال کے مابین ایک توازن رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر یہ توازن خراب ہو جائے اور فرد کھانا تو زیادہ کھائے لیکن انرژی کم استعمال کرے تو یہ توازن گہرا جائے گا۔ ایک اور خرابی کی صورت یہ ہو سکتی ہے کہ انرژی کا استعمال زیادہ ہو اور غذا کمی

جائے۔ یہ دونوں صورتوں افراط و تفریط کی صورت حال کو پیش کرتی ہیں تو ازن کو پیش نہیں کرتیں۔ ڈاکٹر ہمیشہ غذائی توازن پر زور دیتے ہیں۔ تناول کی خرایوں کے حوالے سے ہمارے معاشرے میں معلومات بہت کم ہیں اور نہ ہی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر اور ماہرین سخت نے تناول کے حوالے سے غذائی چارٹ مرتب کر رکھے ہیں جن میں کوئی بھی فرد اپنی جنس، عمر، وزن کے لحاظ سے اپنی غذائی ضروریات کا روزانہ کا گوشوارہ بناسکتا ہے۔ وہ افراد جو ماہرین طب کی ہدایات نہیں لیتے یا ان کی ہدایات پر عمل نہیں کرتے بہت زیادہ سخت کے مسائل کا شکار ہیں ان افراد کی نسبت جو باقاعدگی سے ماہرین غذا اور سخت سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں بہت سی بیماریاں جن میں بلند فشار خون، ذبایطس، وزن کی کمی یا زیادتی، گروں کا کام نہ کرنا، دل کے امراض، دماغ کا صدمہ، جگر کی خرابی، معدے کی خرایاں وغیرہ غذائی اور تناول کی خرایوں کی وجہ سے جنم لیتی ہیں۔

اچھی سخت کے لیے ڈاکٹر پھل سبزیوں اور انواع کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ زیادہ حیوانی چکنائیاں سخت کے لیے مضر ہیں۔ اسی طرح سے بہت زیادہ گھنی اور چکنائیوں والی اشیاء سخت کے لیے نقصان دہ ہیں۔

ڈاکٹر ہدایت کرتے ہیں کہ دو کھانوں کے درمیان مناسب و قدر ضروری ہے تاکہ معدہ غذا کو اچھی طرح سے ہضم کر سکے۔ کیونکہ انسانی نظام انہضام غذا کو اچھی طرح سے ہضم کرنے میں کافی وقت لیتا ہے۔ مختلف غذاوں کو استعمال کرتے وقت چوتھائیں، لحمیات، معدنیات، چکنائیاں، نشاستہ دار غذاوں میں توازن ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ انسانی جسم کو ان سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ڈاکٹر غذا کے استعمال کے ساتھ جسم کے فضلات کے اخراج کے لیے پانی کے کثیر استعمال کی ہدایت کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق غذا کا استعمال فرد کو سخت مدد بنتا ہے۔ جبکہ غذائی ماہرین اور ماہرین سخت کی ہدایات پر عمل پیرانہ ہونے کے نتیجے میں بیماری گلے گل جاتی ہے۔

ورزش کرنا Exercising

سخت کی نفیات میں ورزش کا موضوع بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ورزش کا تعلق براؤ راست فرد کے پورے جسم کے ساتھ ہے۔ ورزش سے افراد جہاں جذباتی اور سماجی طور پر نشوونما پاتے ہیں اور توازن حاصل کرتے ہیں وہیں ورزش جسمانی بالیدگی اور ہنپنی نشوونما کے تقاضے پورے کرتی ہے۔ گویا ورزش کا کروڑ ارشنیست کی تعمیر میں بہت اہمیت کا حامل ہے۔ دو بوجدید میں اس کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ ہو گئی ہے کہ افراد نے میشنوں پر گلی طور پر انحصار کرنا شروع کر دیا ہے۔ ان میشنی آلات نے جسمانی حرکت میں کمی پیدا کر دی ہے۔ گویا جسمانی ورزش ایک حد تک مفقوہ ہو کر رہ گئی ہے۔ میشنی انقلاب اور صنعتی ترقی سے قبل افراد اپنی جسمانی قوت اور حرکت کے بل بوتے پر زندگی گزارتے تھے۔ وہ میلوں پیدل چلنے اور مشقت کرنے کی صلاحیت رکھتے تھے۔ ان کی بقا کا انحصار جسمانی قوت، حرکت پذیری اور ورزش پر تھا۔ انھیں اپنے خاندان کی بقا اور یہ وہی خطرات سے بچاؤ کے لیے زبردست قوت اور حرکت کی ضرورت ہوتی جس کے لیے وہ خود کو جسمانی طور پر طاقتور اور مستعد رکھتے تھے۔

دو بوجدید کے ماہرین سخت افراد کی سخت کے لیے ورزش کے باقاعدہ پروگرام تنظیم دیتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر سخت مدد زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

ورزش سے نہ صرف ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے بلکہ افراد میں طاقت، چستی، جسمانی توازن، لظم و ضبط، خود اعتمادی، قوت برداشت، عضلانی ہم آہنگی اور شخصی نشوونما کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

دیگر نظاموں کی طرح ورزش ہمارے نظام دورانِ خون پر بھی ثابت طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ امر ارض قلب کے لاحق ہونے کی بیادی وجہ بلند فشارِ خون بھی ہے جبکہ با قاعدہ ورزش فشارِ خون کو نارمل کرنے میں اخذ معاون ہے۔ اس لیے معانچ بلند فشارِ خون اور دل کے امراض میں بنتا افراد کو باقاعدہ ورزش، لبی سیر یا پھر جمل ندی کی تاکید کرتے ہیں۔

عمومی لحاظ سے ماہرین صحت ایک بالغ اور صحت منفرد کے لیے روزانہ تین یا چار کلو میٹر تیز چلتا یا بلکہ انداز میں دوڑنا تجویز کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ کوئی حقیقی اصول نہیں کیونکہ افرادی اختلافات ورزش کے حوالے سے بھی سامنے آتے ہیں۔ کسی فرد کو زیادہ ورزش کی ضرورت ہوتی ہے کسی کو کم۔ عمر، جنس، وزن، صحت کے معیار اور پیاری کو پیش نظر رکھتے ہوئے روزانہ فرد کے لیے ورزش تجویز کی جاتی ہے۔ مثلاً موئی افراد کو چھریرے افراد کی نسبت ورزش کی زیادہ ضرورت ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ورزش کیسی اور کن اوقات میں ہوئی چاہیے۔ ماہرین صحت اُن تمام ورزشوں کو تجویز کرتے ہیں جن سے تمام جسمانی اعضا حرکت میں آئیں۔ یہ ورزش ہاتھ، پاؤں، ٹانگوں، سر، دھڑ، پیٹ اور گردن وغیرہ کی ہو سکتی ہیں۔ ماہرین صحت تیز چلنے، تیراکی اور دوڑنے کی ورزشوں کو بہترین قرار دیتے ہیں کیونکہ ان ورزشوں میں قریباً سارا بدن حرکت پذیر ہوتا ہے۔ ورزش کے لیے صحیح کافی وقت اور پُرانے فضایاں بھول بھترین سمجھے جاتے ہیں اور ورزش اس وقت تک جاری رکھنی چاہیے جب تک پہنچنے آجائے کیونکہ پہنچنے کے ذریعے جسم کے زہر میلے مادے خارج ہو جاتے ہیں لیکن یہ اصول امراض قلب سے متعلق افراد یاد گیر امراض میں بنتا افراد کے لیے ضروری نہیں۔

ورزشوں کے بارے میں رہنماء اصول مندرجہ ذیل ہیں:

-1 اگر آپ کو ورزش کی ضرورت مستقل بیانوں پر ہے تو اسے باقاعدگی سے روزانہ کریں۔

-2 ورزش کو زندگی کا معمول بنائیے۔

-3 ورزش مختار انداز سے کیجیے۔ ضرورت سے زیادہ ورزش ہرگز نہ کریں۔

-4 نئی ورزشوں کو ضرور کرنے سے پہلے اپنے معانچ بلند فشار پر تھراپی سے مشورہ ضرور کریں۔

-5 دوران ورزش اگر جسم میں کھقاو، شدید درد یا خراپی کی شکایت سامنے آئے تو ورزش فوراً اٹک کر دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

-6 اپنی عمر، جنس، وزن اور پیاری کی نوعیت کو لٹکھنے خاطر رکھتے ہوئے ورزش کا پروگرام مرتب کریں۔

انقدر ورزش مختلف جسمانی اور قاتمی تقاضوں کو دور کرنے میں بہت معاون ہوتی ہے یہ ہماری قدرتی صلاحیتوں میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ اس کے ذریعے مختلف جارحانہ جذبات کا ترکیہ ہو جاتا ہے اور یہ مسابقت کے محرك کو پیدا کرنے میں معاونت کرتی ہے۔ کیونکہ پیشتر اوقات ورزش کرنے والے نوجوان اور افرادِ مفتیات اور دیگر غیر اخلاقی اور غیر سماجی افعال میں شرکت نہیں کرتے۔ غرض ورزش افراد میں تعمیری سوچ اور اچھی عادات کو تحفظ کرتی ہے اور افراد کو معاشرے کا کارآمد شہری بناتی ہے۔

شیزائیڈ شخصی عارضہ (Schizoid Phoenix)

یہ ایسا شخصی عارضہ ہے جس میں بنتا افراد سماجی زندگی کے بارے میں بہت کم یاد نہ ہونے کے برابر جذبات کا انہصار کرتے ہیں ایسے افراد سماجی بعد کا شکار ہوتے ہیں اور سماجی تعلقات قائم نہیں کرتے۔ ان پر تعریف یا تقدید اثر انداز نہیں ہوتی کیونکہ ان کے اندر دوسرے لوگوں سے معاندانہ و رینہیں پایا جاتا۔ ان کے مقاصد غیر واضح ہوتے ہیں۔ وہ اپنے افعال کے بارے میں فیصلہ نہیں کرتے یہ زندگی سے کئے ہوئے غیر حاضر دماغ اور اپنی سوچوں میں گم رہنے والے ہوتے ہیں یہ عارضہ مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ پایا

جاتا ہے۔ اس کا تناسب اس لیے تلا نامشکل ہے کہ اس عارضہ میں جتنا افراد کی پیش و رانہ اور سماجی استعداد شدید متاثر ہوتی ہے لیکن باساوقات شیزائیڈ افراد سماجی تہائی میں پیش و رانہ کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔ شیزائیڈ شخصی عارضہ کی علامات جوانی میں اکثر نمودار ہوتی ہیں اور عمر کے ساتھ بروحتی چلی جاتی ہیں۔ یہ افراد جنہیں مختلف کے حوالے سے طفیل جذبات سے محروم ہوتے ہیں اس لیے انہیں کم ہی شادی کرتے دیکھا گیا ہے اکثر شیزائیڈ افراد ”نہ خوشی“ کے جذبات رکھتے ہیں۔ وہ کسی بھی طرح خوش ہونے کے قابل نہیں ہوتے اس لیے ان کا مزاج سرد، غیر ہمدردانہ، سماجی لحاظ سے کٹا ہوا، غیر دوستانہ اور مزاج سے خالی پایا جاتا ہے۔

سماجی تعامل میں شیزائیڈ افراد بے رخ پن اور غیر جذباتی پن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اپنے طرزِ زندگی میں یہ لوگ تہائی پسند اور فراریت پسند ہوتے ہیں۔ یہ ایسے مشاغل پسند کرتے ہیں جن میں دوسرے افراد شامل نہ ہوں۔ یہ زندگی کے مقاصد کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے۔ یہ اپنے سماجی ماحول سے دور ہنا پسند کرتے ہیں اور اکثر دن میں خواب دیکھتے ہیں۔ ان کی عملی زندگی صرف ہوتی ہے عمومی لحاظ سے یہ زندگی میں بہتر کار کر دیگی نہیں دکھا سکتے۔ ”شیزائیڈ افراد شیز و ناپل افراد کی نسبت شیزوفرینیا کی پیاری میں بہت کم جتنا ہوتے ہیں ان کو اختہا اور واہنے نہیں آتے۔“ (نگ اور گولڈ سمٹھ 1994, Nigg and Goldsmith)

شیزائیڈ شخصی عارضہ کا علاج نفیاتی اور دویاتی طریقہ کار سے ہو سکتا ہے علاج کا مقصد شیزائیڈ افراد کی زندگی میں خوشی اور سرت کے موقع فراہم کرنا ہے تاکہ یہ افراد زندگی گزار سکیں اس کے لیے سماجی تعامل، سماجی ہنروں کی تعلیم اور رویے کی تبدیلی سکھلائی جاتی ہے تاکہ شیزائیڈ افراد کی زندگی میں کرداری تبدیلی رونما ہو سکے افرادگی دور کرنے کی ادویات شیزائیڈ افراد کے لیے سودمند ہوتی ہیں جو ”نہ خوشی“ کی کیفیت میں سے گزر رہے ہوتے ہیں۔

ذی۔ ایس۔ ایم چارم کے مطابق شیزائیڈ شخصی عارضہ مندرجہ ذیل معیار کے مطابق پایا جاتا ہے۔

- 1 تہائی پسند گرمیوں میں دچپی جس میں دوسرے افراد شریک نہ ہوں۔
- 2 دوسرے افراد میں جنسی لحاظ سے بہت کم دچپی ہوتا۔
- 3 بہت کم بر گرمیوں میں دچپی کا اظہار کرنا۔
- 4 زندگی میں دوست احباب اور راز وال افراد کی کمی۔
- 5 دوسرے افراد کی تعریف یا تقدیم سے لائقی کا اظہار۔
- 6 جذباتی سردمبری، سماجی تہائی اور لائقی کا اظہار کرنا۔
- 7

شیزوفرینیا/ انشقاقی ہنی (Schizophrenia)

انشقاقی ہنی ایک تباہ کرنے والا شدید ہنی مرض ہے جس کے تحت خیالات، اور اک، یہ جانی کردار اور سماجی افعال میں غلط واقع ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جو تمام عارضوں میں خطرناک اور ناکارہ کر دینے والا عارضہ کہلاتا ہے۔ انشقاقی ہنی کا تصور Eugen Bleuler (Emil Kraepelin) کی مشترک کاوشوں سے متعدد ہوا (Emil Kraepelin) نے 1898ء میں اس کو (Dementia Praecox) کہا۔ 1980ء میں (Eugen Bleuler) نے اس کو انشقاقی ہنی کی اصطلاح دی جو یونانی الفاظ شیز و اور فرین (Schizein Phren) کا مجموعہ ہے جس کے معنی ذہن کا تقسیم ہو جانا یعنی ہنی کی انتشار ہے۔ دونوں جنسوں میں

اس کا واقع ہونا 11 فیصد ہے۔ (DSM-IV) نے اس کی پانچ علامات بیان کی ہیں۔ جن میں التباس، واہمہ، غیر منظم گفتگو، غیر منظم بلاہتی کردار، منفی علامات، بیجانی گفتگو اور حرکات، عدم سماجی تعاملات اور عدم خوشی وغیرہ شامل ہیں۔

انشاق ڈینی کی علامات دو درجوں میں تقسیم ہیں جن میں منفی (Deficits) علامات اور مثبت (Ecesses) علامات شامل ہیں۔ مثبت علامات میں غیر منظم گفتگو، واہمہ، غلط ادراک اور غلط عقیدے شامل ہیں منفی علامات میں حرکات و سکنات کا کم ہونا، بات نہ کرنا، خوش نہ رہنا، بے حصی اور بلاہتی علامات شامل ذکر ہیں۔

شیزوفرینیا کے مریض نتوانے آپ پر اور نہ ہی دوسروں پر بھروسہ کرتے ہیں انھیں جسمانی فناقص لاحق ہوتے ہیں اُن کے دماغ کے اندر غیر مناسب خیالات گردش کرتے رہتے ہیں مختلف آوازیں انھیں سمجھ کرتی ہیں اُن کا گلا اور ناک مختلف بوؤں سے گھٹتا ہے انھیں منہ میں مختلف ذاتی محسوس ہوتے ہیں انھیں مختلف آوازیں آتی ہیں وہ مختلف تصویریں، شکلیں اور نظارے دیکھتے ہیں وہ دوسروں کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں انھیں اپنے ہی خیالات سمجھ کرتے ہیں ان کی توجہ بدلتی رہتی ہے وہ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں ان کی گفتگو بے ربط اور روئی ہوئی ہوتی ہے۔

انشاق ڈینی عارضی کی دراثتی متفکل کلینیکی تحقیق اور مطالعے سے بھی ثابت ہو گئی ہے انشاق ڈینی کا میلان خاندان میں پایا جاتا ہے انشاق ڈینی کا زیادہ خطرہ انشاق ڈینی کے رشتہداروں میں بھی پایا جاتا ہے۔ (Kendles, Lankowski, Shannon 1996) بعض مطالعوں کے ذریعے ثابت ہوتا ہے کہ زندگی کا دباؤ اور اس کے دوسرا ہے حیاتیانی عوامل انشاق ڈینی کی تکمیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ (Hirsh 1996) کلینیکی ریکارڈ سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انشاق ڈینی کے مریض 10 سال پہلے مرجاتے ہیں اس کے علاوہ خودشی کا زخم انشاق ڈینی کے مریضوں میں زیادہ بلند ہے زندگی میں خودکشی کرنے کی کوشش کا رجحان 20 سے 40 فیصد اور کامیاب شرح 10 سے 15 فیصد ہے۔ (Victor 1997)

انشاق ڈینی کی اقسام

غیر منظم انشاق ڈینی (Disorganized Schizophrenia)

اس قسم میں مریض دوسری اقسام کی نسبت زیادہ شخصی نوٹ پھوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ اس کو ماہی میں فریبک شیزوفرینیا کہا جاتا تھا۔ اس مرض کے تحت مریض کا کردار عجیب و غریب ہوتا ہے۔ مریض سماجی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا۔ مریض کو عجیب خیالات آتے ہیں۔ اس کا جذبائی اور بیجانی کردار غیر ملکم اور پچکانہ ہوتا ہے۔ اس کی گفتگو غیر مناسب اور بے ربط ہوتی ہے۔ سمعی اور ہام مریض کو بہت آتے ہیں۔ ان میں جسی خیالات اور اذیت پسند خیالات کی بھرمار ہوتی ہے اس قسم کے مریض کبھی کھمار جارحانہ کردار ظاہر کرتے ہیں۔

غیر منظم انشاق ڈینی ایک عام قسم ہے جن میں غیر منظم گفتگو، مودہ میں خرالی اور غیر منظم کردار وغیرہ کی علامات کو دیکھا گیا ہے غیر منظم شیزوفرینیا کا مریض غیر منظم طریقے سے اپنی گفتگو میں اپنی علامات کو ظاہر کرتا ہے۔ وہ نئے لفظ اصطلاحات پیدا کرے اور جملے اپنی گفتگو میں شامل کرتا ہے۔ اس کی گفتگو سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ غیر منظم انشاق ڈینی کا مریض اپنے بولنے والے الفاظ سے بالکل بے خبر ہوتا ہے بعض اوقات وہ بچوں کی طرح بات کرتا ہے وہ جب چاہے ہنسنا اور بولنا شروع کر دیتا ہے۔ عام زندگی میں مریض بے حصی کا تاثر دیتا ہے وہ روزانہ نہیں بیان کر سکتے بلکہ اس کا آغاز ابتدائی عمر سے ہوتا ہے شدید ڈینی امراض کی ادویات انشاق ڈینی کے مریضوں کے علاج کے لیے بہت مؤثر ہیں۔

بلاہتی انشقاق ڈنی (Catatonic Schizophrenia)

بلاہتی شیزوفرینیا دیگر شیزوفرینیا کی اقسام کی نسبت کم واقع ہوتا ہے مگر یہ مریضوں کی زندگیوں میں اچانک آ جاتا ہے۔ بلاہتی شیزوفرینیا کے مریض فراری اور عجیب و غریب کردار کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان کی علامات میں جسمانی اور حرکی نقص کی علامات سب سے واضح ہوتی ہیں۔

بلاہتی انشقاق ڈنی کی علامات اعضا کا سماں کا تجدید ہونا، فراریت، اعضا کا سماں ہونا اور بہت زیادہ جوش وغیرہ شامل ہیں اس میں مریض عضلاتی حرکات میں خلل کا مظاہرہ کرتا ہے جو کئی کئی دن تک جاری رہتا ہے۔ حرکی سائنس کی دو اقسام ہیں ایک عمومی لپک اور دوسرا بلاہتی لپک وغیرہ۔ عمومی لپک میں فرد گزیا کی طرح دوسرے لوگوں کے ذریعے حرکت کرتا ہے دوسرا بلاہتی لپک میں فرد اپنے عضلات کو حرکت دینے میں مشکل محسوس کرتا ہے اور جوش کی حالت میں فرد اپنے یادوں کو دوسروں کی ذات پر حملہ کر سکتا ہے۔ بلاہتی انشقاق ڈنی فراریت کی شدید حالت ہے فرد دوسروں کے الفاظ کو دھرا رہتا ہے۔ شدید ڈنی امراض کی ادویات میں (benzodiazepine) بلاہتی انشقاق ڈنی کے لیے موثر ہوتی ہے۔

خط عظمت انشقاق ڈنی (Paranoid Schizophrenia)

خط عظمت انشقاق ڈنی کی ایک عام قسم ہے جس کی اہم علامات اختباط اور رواہ ہے ہیں، یہ اختباط اور رواہ بے فرد کے تجربات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اختباط فرد کے غلط عقیدے اور رواہے اس کا غالباً ادراک ہوتے ہیں اس کے زیادہ تر مریض اذیت اور عظمت کے اختباط میں بتتا ہوتے ہیں زیادہ تر رواہے جس کا فرد تجربہ کرتا ہے وہ سمجھنے کے ہوتے ہیں فرد مختلف قسم کی آوازیں جو اس کے الہام میں ہوتی ہیں سنتا ہے۔ بلاہتی انشقاق ڈنی کے اختباط میں اذیت اور عظمت زیادہ عام ہیں اختباط میں غلط عقیدے جس میں دوسرے لوگ شامل ہوتے ہیں اختباط عظمت میں فرد خود کو عظیم اور اہم سمجھتا ہے۔ اذیت کے اختباط میں فرد کے اندر دشمنی کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مریض یہ خیال کرتا ہے سارے لوگ اس کے خلاف ہیں اور اس کو مار دیں گے۔ بلاہتی انشقاق ڈنی کا مریض بیشتر چست، ہوشیار، مدلل اور پُر جوش رہتا ہے۔ وہ شدید ہیجانی رُعل کا مظاہرہ کرتا ہے اور اس کی گفتگو منظم اور تسلیم میں ہوتی ہے نفیاً نہ نہیں اور ادویات کے ذریعے انشقاق ڈنی کے مریض کا علاج کیا جاتا ہے۔

غیر امتیازی انشقاق ڈنی (Undifferentiable Schizophrenia)

غیر امتیازی شیزوفرینیا کا مریض شیزوفرینیا کی ملی جلی علامات پیش کرتا ہے اور یہ علامات ایسی ہوتی ہیں جن کے پارے میں مکمل یقین وہانی سے نہیں کہا جاسکتا کہ یہ شیزوفرینیا کی کس اقسام کے تحت ہوں گی۔ اس قسم کے تحت خط، توهہات، ٹکری نقص، بازاری کردار اور منفی علامات واضح طور پر مکھنے میں آتے ہیں لیکن ان علامات میں شدت اس نوعیت کی نہیں پائی جاتی کہ انھیں واضح طور پر لیبل کیا جاسکے۔ ان علامات میں تبدیلیاں بھی وقت کے ساتھ ساتھ رونما ہوتی رہتی ہیں۔ مختصر یہ کہ غیر واضح شیزوفرینیا کے نقص کا ”کچر اداں“ کہلایا جاسکتا ہے جس میں مختلف علامات مل سکتی ہیں مگر واضح پن کے بغیر اور اس مرض میں یہ تشخیص کرنا مشکل ہے کہ یہ مرض شیزوفرینیا کی کون ہی قسم کو ظاہر کر رہا ہے۔

معمولی انشقاق ہنی (Residual Schizophrenia)

معمولی شیزوفرینیا کا ماریض علاج معاٹجے کی طبی ہشتری رکھتا ہے۔ اس کے اندر معمولی نوعیت کی شیزوفرینیا کی علامات موجود ہوتی ہیں۔ اس کے اندر خطہ اور توہات ختم ہو چکے ہوتے ہیں لیکن کچھ مخفی علامات کا انہصار بہر حال کر رہا ہوتا ہے۔ اس قسم کا اطلاق ان صورتوں میں کیا جاتا ہے جب مریض معاٹجاتی معیار کے مطابق شیزوفرینیا پر پورا نہیں اترتا۔ ایسے مریضوں کو فوری طور پر توجہ اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ پھر سے مکمل شیزوفرینیا میں بتلانے ہو جائیں۔ شیزوفرینیا کی اس قسم کے مریضوں کے نیک ہونے کے چانس کافی ہوتے ہیں۔

خلاصہ

اچھی صحت سب کی ضرورت ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق صحت سے مراد ایسی جسمانی، ہنی اور سماجی حالات ہے جو بہترین ہو۔ صحت اور مطابقت آپس میں لازم و مزدوم ہیں۔ اچھی صحت کا دار و مدار اچھے طرز زندگی پر ہے۔ اچھی صحت افراد کی اولین ترجیح ہے۔ زندگی میں جسمانی، ہنی اور سماجی ضروریات کی مکمل انتہائی ضروری ہے۔ ہنی صحت کا تصور شماریاتی، سماجی، طبی اور نفسیاتی معیاروں پر مشتمل ہے۔ پاکستان میں اچھی صحت کا حصول بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ اکثر افراد پاکستان میں بہتر صحت کی سہولتوں سے محروم ہیں۔ اچھی صحت کا اثر زندگی میں ثابت ہوتا ہے۔ صحت مند افراد صحت مند معاشرہ تشکیل دیتے ہیں۔ مسلمانوں کے نظریہ ہنی صحت کے مطابق خدا سے نزد کی ہنی صحت اور خدا سے دوری ہنی بیماری ہے۔ دباؤ زندگی میں اہم کردار داکرتا ہے۔ ہلکا پھلکا دباؤ استعداد کے لیے نقصان وہ نہیں جبکہ طویل دباؤ کی صورت صحت کے لیے مضر ہے۔ تشویش اور تشویشی امراض عام دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کی مختلف اقسام میں جن میں اضطراری عارض، ترسنا کی عارضہ اور شدید دباؤ کا عارضہ قابل ذکر ہیں۔ تناول کی عارضہ میں بسیار خوری اور نہ کھانے کے عوارض شامل ہیں جو قابل ذکر ہیں۔ زندگی میں درست غذا اور درست کھانا صحت کے لیے لذت بہت اہم ہیں۔ ماہرین صحت درست تناول کے لیے بہت سی ہدایات دیتے ہیں جو صحت کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اچھی صحت کے لیے باقاعدہ درزش ضروری ہے۔ ماہرین صحت درزش کے باقاعدہ پروگرام ترتیب دیتے ہیں جو صحت کے لیے انتہائی کارامہ اور مفید ہیں۔ شیزائڈ شخصی عارضہ افراد کو سماجی طور پر تنہا اور غیر جذباتی کر دینے والا شخصی عارضہ ہے۔ انشقاق ہنی ایسا شدید ہنی مرض ہے جس میں افراد مگری، اور اکی، جذباتی، کرداری اور سماجی حوالوں سے شدید نقص کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جن میں غیر منظم، بلاہتی، خطہ عظمت، غیر واضح اور معمولی انشقاق ہنی قابل ذکر ہیں۔ دواؤں اور نفسیاتی علاج کے ذریعے انشقاق ہنی کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

سوالات

- خالی جگہ پر کریں:
- i. چھالت ایک ہے۔
 - ii. ہنی صحت کی تحریک کے ساتھ ہنی مریضوں کو میں داخل کر دیا گیا۔
 - iii. ہنی صحت کا دارو مدار میں ہے۔
 - iv. پی پی اے تنظیم ہے۔
 - v. مسلمانوں کے نزدیک ہنی بیماری کی وجہ ہے۔
- درست جواب تحریر کریں:
- i. ڈاکٹر سید اظہر رضوی کی کتاب کا نام ہے؟
 - ii. نفیاٹی علاج مسلم روایات اور جدید روایات مولانا اشرف علی تھانویؒ کے علاج کا نام ہے۔
 - iii. علاج بذریعہ دعا امام غزالی نے نفس کی اقسام بتائی ہیں۔
 - iv. تاویل کی خرابیاں اقسام کی ہیں۔
- دباؤ کے تحت کے دفائی نظام میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
- درج ذیل سے کسی ایک درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں:
- i. تشویش کی علامات میں شامل ہے۔
 - ii. دن کے خواب ب۔ نزلہ زکام ج۔ خوف و بے چارگی د۔ بہت زیادہ نیند۔
 - iii. خط آمیز اجباری روایات کی وجہ ہے۔
 - iv. دماغی خرابی ب۔ احساس گناہ ج۔ شعوری کیفیت د۔ زود حصی بے جاخوف سے مراد ہے۔
 - v. خوف ب۔ عدم تختظ ج۔ جسمانی بیماری د۔ غیر منطقی خوف

iv. شیزوفرینیا سے مراد ہے۔

v. ل۔ بیجانی کردار ب۔ بڑھاپے کا مرض ج۔ الشاق ہنی د۔ تشویش

vi. شیزائیڈ شخصی عارضہ میں بہلا افراد میں علامت پائی جاتی ہے۔

vii. ل۔ بہت گفتگو ب۔ جوش میں آجانا ج۔ سماجی عدم رجھپی د۔ نیند میں چلنا

4. مختصر جواب تحریر کریں:

i. ڈبلیو ایچ او (W HO) کے مطابق صحت سے کیا مراد ہے؟

ii. صحت کی تعریف کیجیے۔

iii. توفیق سے کیا مراد ہے؟

iv. توفی صحت کے لیے کیا ضروری ہے؟

v. ماٹی میں توفی بیماری کو کیا سمجھا جاتا تھا؟

5. جواب تحریر کیجیے:

i. نفیات میں صحت اور مطابقت کی اہمیت واضح کیجیے۔

ii. مسلمانوں کے نظریہ توفی صحت پر بحث کیجیے۔

iii. طبعی اور غیر طبعی کردار میں فرق واضح کیجیے۔

iv. دباؤ کے ذرائع اور انسان پر دباؤ کے میکائی اثرات کی وضاحت کیجیے۔

v. تشویش کی تعریف کیجیے اور تشویش سے پیدا ہونے والے امراض کے اسباب، علامات اور علاج واضح کیجیے۔

vi. تناول کی خرابیاں کتنی قسم کی ہیں اور ان خرابیوں کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟

vii. توفی صحت کے قدیم اور جدید تصورات کا مقابلہ کیجیے۔

viii. شیزوفرینیا کی تعریف کیجیے نیز شیزوفرینیا کی اقسام، علامات اور علاج تحریر کیجیے۔

ix. صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش کی اہمیت واضح کیجیے۔

x. مندرجہ ذیل میں سے کسی دو پر نوٹ لکھیے:

ل۔ توفی صحت کے مختلف نظریات ب۔ امام غزالی

ج۔ کلمش د۔ شیزائیڈ شخصی عارضہ

مشق

باب میں کسی عنوان پر درج ذیل سرگرمیاں کروائی جائیں اور عنوان کے چنان میں طلباء طالبات کی آراء کو شامل کیا جائے۔

1. گروہی مباحثہ 2. مقاالت نویسی 3. سینیئر

کتابیات
صحت کی نفیات

1. Alloyl. B, Jacobson, N.S. & Acocalla J (1999) Abnormal Psychology. New York. McGraw Hill
2. Ayd. F. J (1995). Lexicon of Psychiatry, Xheusology, and the Neusosciences. London. Williams & Wilkins.
3. Brown E. A (Editor) Home Health Guide & Medical Encyclopedia. New York. Parents Institute.
4. Caison, R. C & Butcher, J. N & Coleman, J. C. (1988). Abnormal Psychology. (8th Edition). London. Scott, Faresman Co.
5. Carlson N. R. (1995). Foundations of Physiological Psychology London. Allyon & Bacon.
6. Consnid R. J. (1999). Dictionary of Psychology. London. Brunner / Mazel.D. S. M. IV A.DA
7. Davison G. Cs Neale, J. M. (2000): Abnormal Psychology. (6th Ed.) New York: John Wiley & Sons, Inc.
8. Eysenk M. W. (2000). Psychology. London. Psychology Press.
9. Gatehel, R. L & Baum, A (1989): An Introduction to Health Psychology (2nd Ed.) New York: Mc Graw Hill.
10. Gregory I (1984) Psychiatry. New Delhi. P. G. Publishing Ltd.
11. Karchin, S. J. (2004) Modern Clinical Psychology. New Delhi. CBS. DSM IV. TR, A.P.A.
12. Kendell, R.E. (1988). Companion to Psychiatric Studies." London. Churchill Living Stone.
13. Kolb, B & Whishaw I. Q. (1996)). Human Neuro psychology. U.S.A. Fruman & Co.
14. Leukel. F (1976). Introduction to Physiological Psychology. 3rd Edition. Delhi. CBS Publishers.
15. Plante T. G (1999) Contemporary Clinical Psychology. New York. John Wiley.
16. Sehraie, A (2002) Exploring Psychology. Vol-II. Lahore. A One Publishers.
17. Shaner. R (1997) Psychiatry. U.S.A. Williams & Wilkins.

سماجی نفیاں

(Social Psychology)

سماجی نفیاں کا تعارف

(Introduction to Social Psychology)

سماجی نفیاں، نفیاں کی وہ شاخ ہے جو فرد کا معاشری ماحول کے حوالے سے مطالعہ کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلق، نفیاں اور معاشرتی روتوں، رائے عامہ، تعصب، قیادت، سماجی کردار، ہجوم، انبوہ کا مطالعہ سائنسی نقطہ نظر سے کرتی ہے۔ فرد اور ماحول کے باہمی تعلق سے انسان کے کردار میں تبدیلی کا مطالعہ کیا جاتا ہے؟ فرد کے گروہ پر اور گروہ کے فرد پر اثرات کو دیکھا جاتا ہے۔ گروہ کے درمیان فرد کی نفیاں کی کیفیت اور گروہ سے عیینہ ہو کر فرد کی وہنی حالت پر بحث کی جاتی ہے۔ معاشرتی نفیاں فرد کے سماجی کردار کا تجزیہ کرتی ہے؟ گروہ کے درمیان افراد میں مسابقت اور تعاون کے جذبات کو زیر بحث لایا جاتا ہے۔ سماجی انتداب اور ان کی تشكیل اور ان کے ارتقائی عوامل کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ پرانی انتداب کا خاتمه اور ان کی جگہ نئی اقدار کو پروان چڑھانے کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ گروہی قیادت کی تشكیل اور ضرورت پر بات کی جاتی ہے۔ فرد کی شخصیت پر دوسرے لوگوں کی حقیقی یا تصویراتی موجودگی کے اثرات کا تفصیلی جائزہ لیا جاتا ہے۔ فرد کی گروہ سے بخاطر ای تعاون پر آمادگی کی وجہات تلاش کی جاتی ہیں۔ فرد اپنے سماجی ماحول سے جو توقعات رکھتا ہے اور معاشرہ جو فرد سے توقعات رکھتا ہے اور جو فرد کو تخفیفات فراہم کرتا ہے ان سب کو معاشرتی نفیاں اپنے نقطہ نظر سے دیکھتی ہے۔ معاشرتی نفیاں کا بنیادی موضوع فرد کے معاشرتی کردار کا تجزیہ کرتا ہے۔ معاشرتی نفیاں، نفیاں کی جدید ترین شاخ ہے۔ سماجی نفیاں پر سب سے پہلی کتاب ولیم مکڈوگل (William McDougall) اور ای۔ اے راس (E.A. Ross, 1908) نے 1908ء میں تحریر کی۔ اس لحاظ سے یہ ابھی نومولود ہے۔ ولیم مکڈوگل نے سماجیت (Socialization) اور سماجی مسائل (Social Problems) پر پہلی بار منظہ کوئی۔ کسی مضمون کا تعارف اسی صورت ممکن ہو سکتا ہے جب اس کی مختلف انداز اور تعریف ان الفاظ میں تعریف کر لی جائے۔ نفیاں کی دیگر شاخوں کی طرح، نفیاں دالوں نے معاشرتی نفیاں کی بھی مختلف تعریفیں کی ہیں۔ آئیے چند ایک تعریفوں پر نظر ڈالتے ہیں۔

i- واشن (J. B. Watson, 1966)

”سماجی نفیاں انسانی تقابل (Personal Interaction) کے سائنسی مطالعہ کا نام ہے۔“

ii- جونز و جیرالڈ (Jones & Gerald, 1967)

”سماجی نفیاں فرد کے کردار کا مطالعہ سماجی مہجات (Stimuli) کی موجودگی میں کرتی ہے۔“

iii- ریون و روین (Raven & Rubin, 1976)

سماجی نفیاں اس امر کو کہتے اور واضح کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ فرد کے خیالات، احساسات اور کردار پر دوسرے افراد

کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

-iv. در جل و کوپر (Worchel & Cooper, 1976)

”سماجی نفیات یہ سمجھتی ہے کہ افراد سماجی صورت حال سے کس طرح سے متأثر ہوتے ہیں۔“

-v. شیور (Shaver, 1977)

سماجی نفیات ان عوامل کو سائنسی انداز میں زیر بحث لاتی ہے جس سے کسی فرد کا سماجی کردار و قوع پذیر ہوتا ہے۔

-vi. کرچ و کرچ فیلڈ (Krech & Crutchfield, 1986)

”سماجی نفیات معاشرے میں فرد کے کردار کی سائنس ہے۔“

-vii. نیکومب (Newcomb, 1961)

”سماجی نفیات وہ علم ہے جو گروہ میں افراد کا مطالعہ ان کے رویے، اعتقادات اور کردار کے حوالے سے کرتا ہے۔

-viii. بیرن و بارن (Baron & Byrne, 1987)

”سماجی نفیات فرد کے کردار، روایوں، تجربات اور اعتقادات کے مطالعہ کا نام ہے جو افراد کے ساتھ تعامل (Interaction) کی صورت میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔

ان تمام تعریفوں کو سامنے رکھتے ہوئے مختصر الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے۔ معاشرتی نفیات فرد کے تجربے اور کردار کے سائنسی مطالعہ کا نام ہے۔ فرد کا کردار، دوسرے افراد کے ساتھ تعامل (Interaction) کی وجہ سے ظہور میں آتا ہے۔

سماجیات یا سماجیانہ (Socialization)

سماجیانہ سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے کوئی فرد معاشرے کا علم، حرکات، قدریں، زبان، مہاریں اور سماجی مطابقت سیکھتا ہے۔ سماجیت کے بغیر فرد معاشرتی حیوان بن جاتا ہے۔ ہر معاشرہ اپنی اقدار، روایات اور ضروریات کے مطابق اپنے افراد کی سماجیت کرتا ہے۔ بھی وجہ ہے کہ ہر فرد پر اس کے اپنے معاشرے اور ثقافت کے گھرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سماجیت کا عمل زندگی بھر جاری رہتا ہے لیکن ہر دور میں اس کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ بچپن میں سماجیت کا عمل مختصر ہوتا ہے۔ جشن پیکونس (Justin Pikunas) ”سماجیت کو ایسا عمل قرار دیتا ہے جس کے ذریعے افراد اپنی ثقافتی قدریں، رویے اور مختلف سرگرمیاں سیکھتے ہیں اور اپناتے ہیں۔“ چنانچہ سماجیت ایسا عمل قرار پاتا ہے جس کے تحت کسی بھی معاشرے میں بننے والے افراد کو سماجیانہ کے لیے اس معاشرے کی زبان، قدریں، روایات، انداز، علوم و فنون اور اصول و ضوابط سکھائے جاتے ہیں۔ سماجیت کے لیے مختلف ادارے یہک وقت اپنے اپنے فرائض سرجنام دے رہے ہوتے ہیں۔ ان سماجی اداروں کو سوشل اجنسیز (Social Agencies) کہا جاتا ہے اور جو لوگ یہ کام سرجنام دیتے ہیں انھیں سماجی اجنبت (Social Agents) کہا جاتا ہے۔ فرداں سماجی اداروں کے ذریعے گروہی زندگی گزارنے کے اصول، روایات اور سرچشمہ اور انھیں اپناتا ہے۔ فرد سماجیت کے اصول سیکھنے کا پابند ہوتا ہے کیونکہ اس کے سماجیت کے عمل کے ذریعے فرد کو بہت سے فوائد اور سہولیں میسر آتی ہیں۔ سماجیت کے اصولوں سے انحراف کی صورت میں سماج فردوں پر نہ یہ قرار

دے کر گروہ سے خارج کر دیتا ہے یا ان افراد کے لیے سزا نہیں تفویض کرتا ہے۔ ماہرین سماجی نفیسات، صحت مند شخصیت۔ کی: شوونما اور سماجی عمل کو اگلی نسلوں تک منتقل کرنے کے لیے سماجیت کے عمل کو بہت ضروری خیال کرتے ہیں۔ سماجیت کے ذریعے فرد کو سماج میں اچھا اور مفید شہری بن کر رہنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ سماجیت کی خصوصیات کو اس طرح سے بیان کیا جاسکتا ہے۔

- 1 سماجیت کا عمل پیدائش سے لے کر موت تک جاری رہتا ہے۔
- 2 سماجیت فرد کو مفید اور کار آمد شہری بناتی ہے۔
- 3 سماجیت سے فرد کو بے پناہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔
- 4 سماجیت کے ذریعے فرد زندگی گزارنے کے تواند و خواب ایسکتھا ہے۔
- 5 فرد سماجیت کے ذریعے نئے نئے ہنسی کھٹکا اور تنی دلچسپیاں اپناتا ہے۔
- 6 سماجیت کے ذریعے تمدن بنا پاتے ہیں اور پرداں چڑھتے ہیں۔
- 7 سماجیت سے سماجی قدریں اور سماجی معیاریں کھٹکتے جاتے ہیں۔
- 8 سماجیت سے فردوں باندانی سیکھتا ہے اور اس میں مہارت حاصل کرتا ہے۔
- 9 سماجیت سماج و شمن عناصر کا قلع قلع کرتی ہے۔
- 10 سماجیت فرد میں اس کی ذات (Self-Image) کے تصور کو جاگر کرتی ہے۔

(Elements of Socialization) سماجیت کے عناصر

سماجیت کا عمل زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ پچ پیدا ہوتے ہی اس عمل میں شریک ہو جاتا ہے۔ سماجیت کا یہ عمل زندگی کے مختلف ادوار سے گزرتا ہوا فرد کی موت پر آ کر ختم ہو جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران جو عناصر سماجیت کو تشكیل دینے اور اسے جاری رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں انھیں سماجیت کے عناصر کہا جاتا ہے، ان کی تفصیل درج ذیل ہے:

i خاندان (Family)	ii ہم جوی (Peer Group)
iii عزیز واقارب (Relatives)	iv تعلیمی ادارے (Educational Institutions)
v مذہبی ادارے (Religious Institutions)	vi سیاسی ادارے (Political Institutions)
vii قانونی ادارے (Legislative Institutions)	viii تہذیب و تمدن (Culture & Civilization)
ix ذراائع ابلاغ (Mass Media)	x قیادت (Leadership)

i- خاندان (Family)

خاندان کو بنیادی یا ابتدائی گروہ بھی کہا جاتا ہے۔ خاندان سماجیت کے عناصر میں سب سے اہم غضر ہے۔ خاندان سے مراد میاں، بیوی اور بچے ہیں جن کے درمیان پچ سماجیت کے عمل سے گزرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سماجی تربیت کی اولین درسگاہ ماں کی گود ہوتی ہے۔ بچہ ماں باپ اور بہن بھائیوں سے زبان، لجر، سماجی رویہ دلچسپیاں، تعلقات، رسوم، ثقافتی قدریں، مذہبی اقدار، پسند و ناپسند، احساس کتری و برتری اور نسلی تقاضہ رکھتا ہے۔ بچے کا اپنی ذات کے بارے میں تصور بھی خاندان سے میں جوں کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جس کے اثرات اس کی شخصیت پر تاثیر باتی رہتے ہیں۔ خاندان سماجیانے کے عمل کے ذریعے بچے کو ظلم و ضبط، ضروریات کی تکمیل کے طریقے اور سماجی مطابقت بھی سکھلاتا ہے۔ خاندان سماجیت کے اداروں میں سب سے اولین اور اہم ترین مانا گیا ہے جس کے نقش فردی ذات پر ان مٹ جیشیت رکھتے ہیں۔

ii- ہم جوی (Peer Group)

بچے ابتدائی عمر کے ساتھ ہم جوی گروہ میں تعامل کرتے ہوئے نہ صرف سماجی ماحول کے بارے میں اپنی معلومات میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ بہت سی سماجی مہارتوں بھی سیکھنے لگتے ہیں۔ ہم جوی گروہ میں سماجیت کا عمل بچے کے سکول جانے کی عمر سے قبل ہی شروع ہو جاتا ہے۔ سکول کے زمانے میں ہم جوی گروہ نہ صرف مستحکم ہو جاتا ہے بلکہ ہمیلوں کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ بھی ہوتا ہے۔ ہمیلوں یکساں دلچسپیاں، عادات اور مقاصد کے ساتھ کام کرتے ہیں شال کے طور پر ہمیلوں کا گزر یا کام گھر بناتی ہیں اور ان کے ساتھ کھلکھلی ہیں جب کہ اکثر ہم جوی لڑکے مختلف قسم کے کھلیل کھلتے ہیں۔ ہم جوی، تصور ذات کی تکمیل میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے ہم جویوں کی موجودگی میں ڈھنی چیختی کی طرف بڑھتا ہے۔ اخلاقی قدریں سیکھتا ہے۔ جارحیت کا اظہار کرتا ہے غرضیکر بچے دوستی، ایثار، محبت، نفرت اور وابستگی کے یہ جوانات کا اظہار سیکھتا ہے۔

iii- عزیز واقارب (Relatives)

بچے کی سماجیت میں والدین اور بہن بھائیوں کے بعد جس گروہ کا اثر سب سے زیادہ دیکھنے میں ملتا ہے وہ عزیز واقارب ہیں۔ عزیز واقارب میں بچے کے دادا، دادی، نانا، نانی، تیا، تیا، پچا، ماں، ماموں، خالائیں، پھوپھیاں اور ان کی اولاد میں شامل ہیں۔ یہ عزیز واقارب کیونکہ بچے کے انتہائی نزدیک ہوتے ہیں بلکہ ان میں سے اکثر اجتماعی خاندانی نظام کے تحت ایک ساتھمل کر رہے ہوتے ہیں، لہذا ان سے بچہ سماجیت کی آموزش کرتا ہے۔ ان سے زبان و ادبی سے لے کر مختلف سماجی مہارتوں، اخلاقیات، اصول و ضوابط اور تصورات سیکھتا ہے۔ بچے کی ذات کی نشوونما اور مختلف یہجانی اظہار میں بھی عزیز واقارب کلیدی کردار سر انجام دیتے ہیں۔

iv- تعلیمی ادارے (Educational Institutions)

بچے کی سماجیت میں تعلیمی ادارے بہت اہم ہیں۔ بچے نہ صرف اپنی ذات کے بارے میں معاشرتی معیاروں کے مطابق آگاہی حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنے سماجی ماحول کے بارے میں بھی سیکھتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں بچے کی شخصیت پر سب سے اہم اثر استاد کا ہوتا ہے بچہ اپنے استاد سے سماجی اصول و قواعد، علوم و فنون اور مختلف ہر سیکھتا ہے، بلکہ یوں کہنا چاہے کہ استاد کا کردار ماں باپ کے بعد سماجیانے میں بہت اہم ہے۔ تعلیمی ادارے اپنی روایات اور تعلیمی ورثے کو بچے کی شخصیت میں منتقل کرتے ہیں اور اسے جدید تقاضوں

کے مطابق زندگی گزارنا سکھاتے ہیں۔ بچے کے تصور ذات میں تعلیمی ادارے کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ تعلیمی ادارہ جس قدر قابل احترام اور معنیت ہوگا بچے کا کردار اسی قدر ثابت اور تعمیری ہوگا۔ تعلیمی اداروں میں بچے کی سماجیت سے نہ صرف اس کو ایک کار آمد شہری بنایا جاتا ہے بلکہ اسے سماجی نظم و ضبط کی تعلیمی بھی دی جاتی ہے بچوں انہیں کا احترام کرنا سیکھتا ہے، اس کے اندر رسمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے اس طرح وہ اپنے ہم جو لیوں کے ساتھ مل کر سماجی عمل میں شامل ہو جاتا ہے۔

v- مذہبی ادارے (Religious Institutions)

سماجیت کے عمل میں ہر وہ معاشرہ جہاں کے افراد کسی مذہب کے پیروکار ہوں، مذہبی ادارے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے مذہبی اداروں کے ذریعے مذہبی معلومات، مذہبی عقائد، مذہبی رسومات اور مذہبی اثرات کو سیکھتا ہے کیونکہ مذہب کا تعلق براؤ راست فردی ذات کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس لیے مذہبی ادارے فرد کے تصور ذات کو تکمیل دینے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مذہبی رسوم و رواج اور قوانین کی پاسداری کرنا سماجیت کے عمل میں بہت اہم سمجھا جاتا ہے فرد کی زندگی میں سماجیت کے عمل کو تقویت پہچانے کے سلسلے میں مذہبی اداروں کی اہمیت سے انکار نہیں، کیونکہ علمی اور خوشی کی حقنی بھی رسومات ہیں وہ کسی نہ کسی طور پر مذہب سے مغلک ہوتی ہیں۔

vi- سیاسی ادارے (Political Institutions)

سماجیت کے عمل میں سیاسی ادارے بھی اہمیت رکھتے ہیں سیاسی ادارے بچے کی سماجیت کے عمل کے دوران اس کی سیاسی تربیت کرتے ہیں اور اپنی پسند کے مطابق سیاسی گروہ یا جماعت سے وابستگی اختیار کرنا سکھاتے ہیں۔

vii- قانونی ادارے (Legislative Institutions)

کوئی بھی معاشرہ اس وقت تک معاشرہ کھلانے کا حصہ رکھنے والے جب تک وہاں کے لوگ معاشرتی اقدار اور قانون کے پابند نہ ہوں۔ لہذا قانونی ادارے سماجیت کا وہ عنصر ہیں جن کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ قانونی ادارے قوانین کو تکمیل دیتے ہیں۔ پہلے سے تکمیل شدہ قوانین میں تراجم کرتے ہیں اور سماج کے بدلتے ہوئے تھاموں کے مطابق قوانین بناتے ہیں۔ ان قوانین کا اطلاق سماجیت کے عمل کے ذریعے فردی ذات پر براؤ راست ہوتا ہے۔ فرداں قوانین کو سیکھتا ہے اور ان پر عمل کرتا ہے۔

viii- تمدن و تہذیب (Culture & Civilization)

تمدن و تہذیب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تہذیب و تمدن کے قوانین اور روایات سماجیت کو پروان چڑھاتے ہیں بچوں ان قوانین اور روایات پر عمل کرنا سیکھتا ہے۔ ہر معاشرے کی تہذیب اور تمدن مختلف ہوتے ہیں۔ تہذیب و تمدن کا یہ اختلاف پوری دنیا میں دیکھا جاسکتا ہے اس لیے سماجیت کا عمل بھی مختلف ہوتا ہے۔ والدین بچے کو اپنی تہذیب اور تمدن کے مطابق انہنہا بیٹھانا یا پولنا چالنا، کھانا، پینا، سونا، جاگنا اور معاشرے کے دوسرا کے افراد کے ساتھ برناڑ کرنا سکھاتے ہیں۔ فرد کی ذات پر اپنی تہذیب و تمدن کی چھاپ ضرور ہتی ہے۔ خواہ وہ کسی دوسرے معاشرے میں جائے۔

ix- ذرائع ابلاغ (Mass Media)

فرد کے سماجیانے میں ذرائع ابلاغ (Mass Media) کی حیثیت مسلم ہے۔ ذرائع ابلاغ سماجی قدرتوں، روایات، پلجر، اقتصادی، اخلاقی، سیاسی، مذہبی، فکری جمتوں سے عوام کو آشنا کرتے ہیں جس سے فرد کی سماجی تربیت ہوتی ہے۔ ذرائع ابلاغ اپنی

تہذیب اور تمدن کو سراحتی ہیں اور یوں ثابت اقدار کو فروغ دیتے ہیں جس کی وجہ سے فرد عصیت، قومیت اور تعصب جیسے تصورات سے آشنا ہوتا ہے۔ ذرائع ابلاغ رویوں کی نکلیں اور تبدیلی میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجیت کا عمل ذرائع ابلاغ کے بغیر ناممکن ہے۔

X- قیادت (Leadership)

قیادت بنیادی گروہ کی ہو یا ٹانوی گروہ کی، سماجیت میں بہت اہم ہے۔ گھر کا سربراہ، سکول یا کالج کا پرنسپل۔ مسجد کا امام، سیاسی جماعتوں کا عہدیدار اور حکمران طبقہ کسی نہ کسی لحاظ سے قیادت کا منصب ادا کرتے ہیں۔ قیادت کی اثرپذیری زندگی بھر جاری رکھتی ہے۔ قائد سماجی رویوں، تنظیم سازی اور سماجی ضرورتوں کو پورا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں اور سماجیت کی تعمیر کرتے ہیں۔

سماج دشمن کردار (Anti Social Behaviour)

سماج دشمن کردار، ایسا کردار ہے جو سماجی قدرروں، اصولوں، قوانین، روایات اور اخلاقیات کے خلاف ہو یا ایسا کردار ہے جو کسی بھی معاشرے کے اسن اور سکون کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ نہ صرف سماجی توازن کو بجاڑتا ہے بلکہ سماج پسند افراد کو عدم تحفظ سے دوچار بھی کرتا ہے۔ ماہرین ارشادات، عمرانیات اور نفیات سماج دشمن کردار کے بارے میں اپنے اپنے نظریات رکھتے ہیں۔ ماہرین ارشادات کا نکتہ نظریہ ہے کہ موروثی و جوہات سماج دشمن کردار پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ماہرین عمرانیات کا خیال ہے کہ گروہ اور اس سے وابستگی سماج دشمن کردار کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ جب کہ ماہرین نفیات سماج دشمن کردار کے حوالے سے نفیاتی اور ذاتی اسباب کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ ماہرین جرمیات کے نزدیک سماج دشمن کردار کے ظہور میں کوئی ایک نظریہ کام نہیں کرتا۔ سماج دشمن کردار کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر سماج دشمن عناصر کی درجہ بندی کی جائے تو ان میں کچھ ایسے افراد ہوتے ہیں جو پہنچنے والی میں سماج دشمن سرگرمیوں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ کچھ سماج دشمن عناصر ایسے بھی ہوتے ہیں جو خراب ماحول اور صحبت کی وجہ سے سماج دشمن کردار بناتے ہیں اور سماج دشمن کا روایا ان کی عادت میں شامل ہو جاتی ہیں کچھ سماج دشمن افراد قبیح حالات یا بیجانی کیفیات کی وجہ سے سماج دشمن عناصر ثابت ہوتے ہیں بعض سماج دشمن عناصر اقتصادی و جوہات اور لائق کی وجہ سے سماج دشمن کاروائیوں میں ملوث ہو جاتے ہیں بعض افراد کسی مجرم ہوتے ہیں وہ غلط ماحول، ناجربہ کاری، عدم تحفظ، والدین کے باہمی جھگڑے اور ناقص تربیت کی وجہ سے غیر سماجی سرگرمیوں میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر اس دلدل سے کبھی نہیں نکلتے۔

غیر سماجی کردار پر غور و خوض کیا جائے تو وہ ہر معاشرے میں موجود ہو گا لیکن وہ معاشرے جو زیادہ ترقی یافتہ اور مہذب ہیں ان میں غیر سماجی کردار کا تناسب ایسے معاشروں کی نسبت جو ترقی یافتہ اور مہذب نہیں کم پایا گیا ہے۔ غیر سماجی کردار کی فہرست میں جھوٹ، دعا بازی، چوری چکاری، ڈاک زنی، قتل، دہشت گردی، تعصب پسندی، جوانشہ، قوی الاءک کو نقصان پہنچانا، جسی بے راہ روی، سماجی بے حصی، بیجوں اور عورتوں سے احتیازی سلوک، فرقہ پرستی، اذیت پسندی اور رشوت خوری وغیرہ عام ہیں۔ ان میں سے چند ایک کا تفصیلی جائزہ لیتے ہیں۔

سگریٹ نوشی (Smoking)

یوں تو تمباکو نوشی کی کئی صورتیں ہیں لیکن ان میں سگریٹ نوشی کے ذریعے تمباکو اور دیگر منفی عناصر کا استعمال بہت عام ہے۔ سگریٹ نوشی با قاعدہ نشر آور اشیا کے استعمال کی جانب پہلا قدم ہے۔ سگریٹ نوشی کی وبا پوری دنیا میں عام ہے کوئی ملک ایسا نہیں

جہاں پر نت نئے برانڈ کے سگریٹ رستیاں نہ ہوں وہ خلے جہاں تمباکو کی کاشت آسانی کے ساتھ کی جاسکتی ہے دہاں پر سگریٹ نوشی نہ
صرف عام ہے بلکہ بہت سنتی بھی ہے۔ سگریٹ میں سے ایک تو مضر صحت غضر تکوٹین ہے جو تمباکو میں موجود ہوتا ہے دوسرا سگریٹ کا
کاغذ ہوتا ہے جس میں تمباکو بھرا ہوتا ہے وہ صحت کو تباہ کرنے میں بہت مددگار تابت ہوتا ہے اور ان سے دمہ، بلند فشار خون، پیچھروں
کا سرطان، دل کے امراض اورٹی بی جیسے مہلک امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ سگریٹ کا دھواں منہ، ہوا کی نالی اور پیچھروں کے خلیات کو
بری طرح متاثر کرتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے صحت بری طرح جاہ ہو جاتی ہے۔ تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے
والے افراد نہ صرف بیماریوں کا جلد شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی موت بھی جلد واقع ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی واحد وہ نشہ ہے جسے کرنے
کی اجازت قانونی طور پر موجود ہے۔

سگریٹ نوشی کا آغاز مختلف اسباب کی وجہ سے ہوتا ہے، بعد ازاں سگریٹ نوشی کی عادت بن جاتی ہے فرداں سے چھٹکارہ
حاصل نہیں کر پاتا اکثر لوگ سگریٹ نوشی ذرا کم ابلاغ کی وجہ پر اور نگین تشبیر جو کلم، فنی وی، ریڈیو، اخبارات، رسائل کے ذریعے
کی جاتی ہے سے متاثر ہو کر سگریٹ نوشی شروع کرتے ہیں کچھ لوگ اپنے خاندان یا ہم چوپیوں میں سگریٹ پینے والے دیکھتے ہیں اور
ان کی ترغیب سے سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں بعض افراد سگریٹ نوشی کو مردانہ فعل سمجھ کر شروع کر دیتے ہیں، کچھ نوجوان لڑکے اور
لڑکیاں بھی سگریٹ نوشی سنتی اور تھکاوٹ کو دور کرنے، بے چینی کو کم کرنے اور خود اعتماد پیدا کر لے مفید سمجھ کر شروع کرتے
ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو اپنی ذات کے ساتھ مشروط کر لینا غلط ہے۔ سگریٹ نوشی ہر حال میں مضر صحت ہے، اس کی عادت مشاورت اور
مستقل مزاجی سے بآسانی ترک کی جاسکتی ہے۔

نشہ آور اشیا کا استعمال (Drug Addiction)

دنیا میں روز بروز نشہ آور اشیا کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ نشہ آور اشیا کی تعریف عالمی ادارہ صحت (WHO) نے یوں کی ہے ”ہر
وہ شے جسے استعمال کرنے سے وہنی یا جسمانی طور پر مرضی، ہلاکت، کر، مرس، تبدیلی پیدا ہو اور یہ تبدیلی فرد کی صحت کے لیے
خطرناک ہونش کھلاتی ہے۔“ نشہ آور اشیا کا استعمال انسانوں میں صدیوں سے جاری ہے ان اشیاء میں تمباکو، انیون، چس، بھنگ،
شراب، ایل ایس ڈی، کوکین، مارفین، ہیر ون اور مختلف برانڈ کی نشہ آور ادویات شامل ہیں جنہیں لوگ اپنی روزمرہ زندگی میں بطور نشہ
استعمال کرتے ہیں تقریباً تمام نشہ آور اشیا نظام عصبی کو متاثر کرتی ہیں اور خون میں شامل ہو کر وہنی اور جسمانی طور پر مختلف اثرات مرتب
کرتی ہیں۔ نشیات کے نفیاٹی سماجی عوامل کے مطابق نشہ آور اشیا کا استعمال مزاج کی تبدیلی، کارکردگی میں تبدیلی، تخلیقی
صلاحیت، تنازع اور اضطرابی کیفیت کومن کرنے تھکاوٹ اور بوریت کو ختم کرنے، معاشرتی میل جوں کو بڑھانے، حقیقت سے فرار، درد اور
تکلیف کو رفع کرنے، مایوسی اور افسردگی کو دور کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق وہ افراد جو نفیاٹی لحاظ
سے بے حس، جارح اور بہت زیادہ بچھس ہوتے ہیں جلد نشہ کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ نشہ کا استعمال ان بچوں میں زیادہ پایا گیا
جس کے والدین نشہ کرتے تھے نشہ آور اشیا کی بآسانی دستیابی، غلط احوال، سماجی اقتصادی عوامل، خاندانی بھنگرے، بھنگی بے راہ روی،
نمہب سے دوری سب نشہ آور اشیا کے استعمال کی طرف لے جاتے ہیں۔ نشہ کرنے والا نشہ آور اشیا کے معمولی استعمال کو آہستہ آہستہ
بڑھاتے ہوئے اس مقام پر جا پہنچتا ہے جہاں موت اس کا استقبال کرتی ہے۔ فرد جب نشہ آور اشیا کا عادی ہو جاتا ہے تو نشہ کی عدم
دستیابی کی وجہ سے اس کے اندر اضطرابی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس کا جسم نشہ نہ طے کی وجہ سے کاپٹا اور توٹتا ہے۔ جسمانی اور وہنی

افعال پر کنش روشن قائم ہونے لگتا ہے۔ اس کے نظام عصبی کے خلیے نشکنا قضا اس قدر شدت سے کرتے ہیں کہ اسے سوائے نشکن کے کچھ نہیں سمجھتا، وہ نشکنے کے لیے تمام اخلاقی مبادی اور محنت کے اصولوں کو توڑتا ہوا نشکنے لگتا ہے اس سے نہ صرف اس کا کام، خاندان، دوست احباب اور مراسم متاثر ہوتے ہیں بلکہ اس کی محنت بھی شدید متاثر ہوتی ہے بعض نشکنی توپی نشکنی کی عادت کو پورا کرنے کے لیے جرام کی دلدل میں جا پہنچتے ہیں اسی لیے ہمارے مذہب میں ہر طرح کی نشکنی اور ایسا کی نشکنی سے ممانعت ہے تاکہ فرد محنت مند و ہنی اور جسمانی زندگی گزار سکے۔

تشدد (Violence)

ایسا جارحانہ کردار جو افراد یا ایشیا کو اپنے مقصد کے لیے نقصان یا ایذا پہنچائے، تشدد کہلاتا ہے۔ تشدد کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ (i) شخصی تشدد (ii) آلاتی تشدد۔

شخصی تشدد

شخصی تشدد کے تحت مختلف افراد کو تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ جن میں مرد، عورتیں، بوزہ، بچے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ انھیں مختلف قسم کا نقصان پہنچایا جاتا ہے مثلاً مار پیٹ وغیرہ۔

آلاتی تشدد

آلاتی تشدد باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کیا جاتا ہے۔ تشدد کی اس قسم کے تحت افراد یا گروہ کسی مخصوص کائنۃ نظر یا نظریہ کو اپناتے ہوئے تشدد کی راہ اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً ہڑتالیں وغیرہ کر کے عمرتوں، گاڑیوں، فرنپیچ اور مختلف ساز و سامان کو نشانہ بنایا کر توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔

جارحانہ کردار کی مقصد یا انعام کو حاصل کرنے کے لیے اپنایا جاتا ہے۔ اس میں ٹارگٹ فرڈنیں ہوتا بلکہ تشدد کو مقصد یا انعام کے حصول کے لیے اپنایا جاتا ہے۔ تشدد کی پہلی قسم جسے ذاتی تشدد کہتے ہیں ذاتی عادات، کینہ، غصہ، غرفت یا انتقام ہوتا ہے جسے تکین پہنچانے کے لیے تشدد کیا جاتا ہے یہ بات قابل ذکر ہے کہ تشدد ضروری نہیں جسمانی حملے یا کسی الٹاک کو نقصان پہنچا کر ہی کیا جائے کسی بھی معاشرے میں بہت سے لوگ تشدد کے لیے زبانی اظہار کو ذریعہ بھی بناتے ہیں اور اپنے الفاظ، فقرات اور زبان کے ذریعے تشدد آمیز رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ تشدد آمیز جارحانہ کردار کے کیا اسباب ہیں اس کے بارے میں بہت سے نظریات پائے جاتے ہیں۔ کچھ ماہرین کے خیال میں جادو والدین کے بچے بھی جدح ہوتے ہیں۔ براؤن لائکن (Brown Lykken, 1992) گمند فرائد (1938) کے مطابق جارحانہ جلت ابتداء سے ہی بچے میں موجود ہوتی ہے۔ سور (Storr, 1968) اور لارنس (Lorenz, 1963) کے مطابق افراد کے اندر اندر وونی طور پر لوگوں پر محل آور ہونے اور انھیں تباہ کرنے کی تحریک موجود ہوتی ہے۔ ڈولڈ (Dollard, 1963) کے مطابق افراد کے اندر اندر وونی طور پر لوگوں پر محل آور ہونے اور انھیں تباہ کرنے کی تحریک موجود ہوتی ہے۔ میلر (Miller, 1941) نے بھی جارحیت اور تشدد آمیز کردار میں گمرا تعلق ہونے کی تصدیق کی ہے۔ ماہرین آموزش کے مطابق تشدد اور جارحیت آموزشی کردار ہے اور اسے معاشرے سے سیکھا جاتا ہے۔ البرٹ بینڈورا (Albert Bandura, 1973) کے مطابق بچے اپنی آموزش مختلف راست اور ماذلر کے ذریعے کرتے ہیں، اور پھر اسی قسم یا اس سے ملتے جلے کردار کا اظہار کرتے ہیں چنانچہ تشدد اور جارحیت کے اسباب شخصی اور غیر شخصی دونوں میں ہی ملتے ہیں۔

اس لیے کسی انجمن کو بول کر نایار کرنا موزوں نہیں۔ جے پی سکٹ (J.P. Scott, 1958) کے مطابق تشددی کردار کے بچھے ذاتی اور بیرونی ماحدی اسباب دونوں موجود ہوتے ہیں اور کوئی بھی انسان یا جانور بے عرصے تک مبارزت کے بغیر زندگی نہیں مزار سکتا ہے۔ یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ وہ بچھے جو جارحانہ کردار کا مشاہدہ اپنے ماحدوں میں یا ذرا باغی ابلاغ کے مختلف ذرائع سے کرتے ہیں ان کے کردار میں جارحیت پائی جاتی ہے۔ تشدد اور جارحیت کو قابو میں لانے کے لیے ماہرین نفیات مختلف طریقہ کارکی وضاحت کرتے ہیں جن میں جارحیت کا نکاس، مزاء، کرداری غمونے اور سماجی ہنروں کی ترتیب اہم ہیں اور ان کے ذریعے تشدد اور جارحیت کو قابو میں لا یا جاسکتا ہے۔ جارحیت کا نکاس افراد اور ان کی ثقافت کے مطابق ہوتا ہے۔ جارحیت کا نکاس کرنے میں جارحیت کی مقدار کو ٹھوٹ خاطر رکھنا بھی ضروری ہے۔ کچھ معاشروں میں جارحیت پر افراد کو خخت مرا جو یہ کی جاتی ہے تاکہ جارحانہ کردار کو روکا جاسکے اور جس کے ساتھ جارحیت ہوتی ہے اسے ذہنی اطمینان حاصل ہو۔ جارحانہ کردار کو ختم کرنے کے لیے ایک اور طریقہ جو استعمال میں لا یا جاتا ہے وہ کرداری ہنروں کا طریقہ ہے جس کے تحت بچوں کو جارحانہ کردار کا مشاہدہ کرنے اور اس کی تقاضی کرنے سے بچایا جاتا ہے۔

مثلاً مغربی ممالک کے ماہرین نفیات چھوٹے بچوں کو جارحانہ فلمیں نہ دیکھنے بخوبیوں کے سامنے جارحانہ کردار اپنائنے سے روکتے ہیں تاکہ بچے جارحانہ کردار کی آموزش نہ کریں اور نہ یہی اس کی تقاضی کریں۔ جارحانہ کردار کی نکای اور روک تھام کے لیے یہی سماجی ہنروں کو سکھلا یا جاتا ہے جو کہ نہ صرف سماجی طور پر خخت منداور مفید ہوتے ہیں بلکہ فرد کو معاشری اور سماجی حوالے سے بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ان ہنروں میں کھلیل، فوج اور پولیس میں بھرتی، فوجی رضا کاریاں سول ڈیپنس کی تربیت، مارشل آرٹس کی تربیت اور دیگر پیشہ ورائتی ہنروں کی تربیت شامل ہے۔

تعصب (Prejudice)

تعصب سے مراد کسی بھی شخص، چیز، جگہ، نسل اور گروہ کے بارے میں بلا تحقیق پہلے سے کوئی رائے قائم کر لینا ہے یا ایک ایسا رویہ ہے جو دوسرے افراد کے بارے میں اکثر تشدید آمیز، منفی اور ہیجان خیز ہوتا ہے۔ جے ایم جونز (J.M. Jones, 1972) کے مطابق تعصب پہلے سے قائم شدہ رائے ہے جو کسی نسل یا نہجہب کے بارے میں حقائق کو نظر انداز کرتے ہوئے قائم کر لی جاتی ہے۔ بیرون اور بارون (Byron, 1987) کے مطابق تعصب ایک منفی رویہ ہے جو مخصوص سماجی گروہوں کے بارے میں قائم کیا جاتا ہے جدید نظریات تعصب کو اکتسابی یا آموزشی کہتے ہیں۔ تعصب گروہی زندگی کے دوران سیکھا جاتا ہے تعصب کے تین اجزاء توں، احساساتی اور کرداری ہوتے ہیں۔ وقوعی سطح پر فرقہ تعصب کی کسی صورت میں کسی فرد یا گروہ کے بارے میں نفرت آمیز خیالات رکھتا ہے، احساساتی سطح پر ان خیالات کے ساتھ جارحیت، نفرت اور خوف کے ہیجانات نسلک کر لیتا ہے اور کرداری سطح پر اس فرد یا گروہ کے ساتھ عملی طور پر خخت برداشت یا جارحیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ تعصب کی وجوہات میں سماجی طبقہ بندی، تعلیم، ذرا باغی ابلاغ، نسل پرستی، تسریکات، احساس کمتری، برتری اور جنسی تفریق شامل ہیں۔ تعصب دور کرنے کے لیے باہمی گروہی تعاون، کشاورہ ذہنی، حقیقت پسندی، تحقیق کرنا تسریکات پر غور و خوض کرنا فائدہ مند ہیں۔ ان غلدون نے تعصب کو ثابت انداز میں پیش کیا ہے۔ ان کے مطابق عصی تعصب کی صورت میں نسل، قوم اور قبائل کے لوگ دوسری قوم کے خلاف ترقی کرنے اور طاقتور ہونے کے لیے شدید محنت کرتے ہیں۔ سماجی ماہرین نفیات نے تعصب پر تحقیق کرتے ہوئے یہ بات معلوم کی ہے کہ بچے ابتدائی عمر ہی میں اپنے والدین، بھائیوں، عزیز رشتہ داروں اور ہم جو لیوں سے تعصب سیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ بچوں کو تعصب کے ذریعے مختلف گروہوں کے بارے

بے تذمیر یا ثابت خیالات سکھادیے جاتے ہیں۔ بچے جسی اپنے بڑوں کے تعصبات کو پانایتے ہیں۔ اس طرح اس کے اندر تعصب مزید تذمیر ہو جاتا ہے۔ تعصب کی پیاس اسی طرح کی جاتی ہے، جیسے روپوں کی پیاس کی جاتی ہے، کیونکہ تعصب بھی ایک مخصوص رہی ہے۔ تعصب کی پیاس، مشاہدہ، انزو دیو، سماجی قرب و بعد اور تجرباتی اسالیب اور سردے کی مدد سے کیا جاسکتی ہے۔ تعصب کی عام مثالوں میں گوروں کا کالوں کے خلاف تعصب، امیروں کا غریبوں کے بارے میں تعصب، مختلف مذہبی فرقوں کا باہمی تعصب، مختلف نسلوں کا دوسرا نسلوں کے خلاف تعصب اور مردوں کا عورتوں کے بارے میں تعصب شامل ہیں۔ درج بالا مثالوں میں گورے کالوں کو شدید ناپسند کرتے ہیں اور انھیں گھٹیا تصور کرتے ہیں اس طرح دنیا میں مختلف مذہبی فرقے ایک دوسرے کو ناپسند کرتے ہیں اور تعصب کے خاتر کی کوشش نہیں کرتے۔ اسی طرح ایک ہی خطے میں رہنے والی مختلف نسلیں اور فرقے تعصب کی وجہ سے آپس میں لڑتی رہتی ہیں۔

جنسی خوفزدگی (Sexual Harassment)

جنسی خوفزدگی سے مراد وہ کردار ہے جس کے نتیجے میں معاشرے میں رہنے والا کوئی فرد خواہ وہ مرد یا عورت یا بچہ ہو جسی طور پر خوفزدگی وجہے یا کردا یا جائے۔ جنسی خوابشات کی محکمل معاشرتی، اخلاقی، قانونی اور مذہبی حدود کے اندر رہ کر کی جائے تو قابل اعتراض نہیں لیں ڈالتی خوبی اور محرومیوں کے شکار افراد شعوری طور پر دوسروں سے انتقام لے کر خوش ہوتے ہیں۔ جنسی خوفزدگی کی بہت سی صورتیں روزمرہ کی زندگی میں ملتی ہیں عام طور پر جنسی خوفزدگی کا شکار عورتیں اور بچے ہیں۔ سماجی، جسمانی اور اقتصادی لحاظ سے طاقتور بدقہ کمزور طبقے کو جنسی خوفزدگی کا شکار بناتا ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کو ان کے دفاتر، اداروں اور کام کرنے کی جگہوں پر جنسی طور پر خوفزدگہ یا جاتا ہے۔ خواتین کو راستے میں، بازاروں میں، بسوں میں یا عوامی جگہوں پر جنسی طور پر خوفزدگہ کرنے کی کوششیں کی جاتی ہیں گروں، فیکٹریوں، دکانوں، ہوٹلوں اور تعلیمی اداروں میں بچوں کو جنسی طور پر خوفزدگی کا شکار بنایا جاتا ہے۔ بعض خاوند اپنی بیویوں کو جنسی طور پر خوفزدگہ کرتے ہیں۔ جنسی خوفزدگی میں نازیبا لفاظ کا استعمال، جسم کو چھوٹا، جنسی اعضا کا دکھانا، جنسی طور پر حملہ اور ہوجانا، جنسی خوف پیدا کرنا، عزت لوثنا اور ازاد دوامی تعلقات میں غیر قانونی جنسی فعل سرانجام دینا شامل ہیں۔ جنسی خوفزدگی سماجی اور قانونی لحاظ سے جرم ہے تمام معاشروں میں اس کی سزا مترتب ہے لیکن مختلف معاشروں میں جنسی خوفزدگی کی سزا اس میں وہاں کے سماجی اصولوں، قدر و دل اور قوانین کے مطابق فرق پایا جاتا ہے۔ مابرین نفیات: جنسی خوفزدگی پیدا کرنے والے افراد کے لیے جنسی نفیاتی علاج تجویز کرتے ہیں اور ان کے خیال کے مطابق جنسی خوفزدگی پیدا کرنے کی وجہات بالعلوم نفیاتی ہوتی ہیں اور ان کا علاج بھی جدید نفیاتی طریقوں سے ہونا چاہیے۔

روپیے (Attitudes)

معاشرتی نفیات میں روپیے کا موضوع کس قدر اہم ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا۔ ہے کہ بعض ماہرین نے سماجی نفیات کو روپوں کے سامنے مطالعہ کا نام دیا ہے۔ روپیے کیا ہیں؟ اور اس کے بارے میں ماہرین سماجی نفیات کیا کہتے ہیں۔ گارڈوں الپورٹ کے مطابق ”ذہنی اور اعصابی آمادگی جو تجربے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور جس کے تحت ہم اپنے جو ایلی انعام سرانجام دیتے ہیں روپیے کہلاتی ہے۔“ نیو کومب (New Comb, 1999) کے مطابق روپیے کسی فرد کا وہ اور اک، میلان، لفکر اور احساس ہے جو وہ

کسی چیز یا شخص کے بارے میں رکھتا ہے۔

آر جے کورسی (R.J. Corsini, 1999) کے مطابق رویے وہ اکتسابی میلان ہے جو کسی واقعہ یا فرد کے بارے میں رکھا جاتا ہے جس کے تحت افراد مخصوص روائع کرتے ہیں۔ رویے آموزش، تجربات اور یہجانی کیفیت کے نتیجے میں دفع پذیر ہوتے ہیں۔ رویوں کے اندر ترجیحات، اعتقادات، تقصبات، توهات، سائنس، ندیکی، نکتہ نظر، سیاسی اتفاقات و نظریات کبھی موجود ہوتے ہیں ان ترجیفوں کی روشنی میں اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ رویے ہمارے عقائد، احساسات، پسند و ناپسند کے آئینہ دار ہوتے ہیں ہر رویے کے اندر ایک خاص شدت پائی جاتی ہے۔ رویوں کے اندر فکری، جذبی اور کرداری عنصر موجود ہوتے ہیں۔ فکری یا دفعی پہلو کے تحت افراد یا اشیا کے بارے میں اور اک کیا جاتا ہے۔ جذبی پہلو کے تحت کسی بھی فرد یا درستہ کے بارے میں اور اک کے ساتھ ثبت یا منفی احساسات بھی شامل ہوتے ہیں۔ اور ان ثبت یا منفی احساسات کی خاص شدت بھی ہوگی۔ کرداری پہلو کے تحت افراد اپنے دفع اور فکری پہلو کے تحت مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ جو رویے کا کرداری پہلو ہے، مثلاً کرکٹ مچھ دیکھنا سے پسند کرنا اور اسے کھلانا کرکٹ کے بارے میں رویہ کھلانے گا۔ اسی طرح سے ہم اپنے قوی ہیروز کے بارے میں ثبت انداز فکر کرتے ہیں، ان کو پسند کرتے ہیں اور انہیں خرابی خرچ میں پیش کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہتے ہیں۔

(Attitude Formation) رویے کی تکمیل

رویے آموزش کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ رویوں کی تکمیل کا آغاز بچپن ہی سے ہو جاتا ہے۔ رویے ہم اپنے سماجی ماحول سے یعنی ہیں۔ ان میں نشوونما اور تبدیلی واقع ہوتی رہتی ہے۔ ایک فرد زندگی بھر رویوں کو بنتا اور ان میں تبدیلیاں لاتا رہتا ہے۔ رویوں کی تکمیل میں مختلف عوامل کا فرمایا ہوتے ہیں۔ جن میں مندرجہ ذیل اہم ہیں۔

i- سماجیت (Socialization)

سماجیت کے تحت بچہ اپنی پیدائش کے بعد اپنی بقا کے لیے سماجی ماحول میں ڈھلننا شروع ہو جاتا ہے اور سماجیت کے عمل کے ساتھ مختلف رویوں کو تکمیل دینے لگتا ہے اور یہ عمل تازگی جاری رہتا ہے۔

ii- ذاتی تجربات (Personal Experience)

افراد ذاتی تجربات کی بنیاد پر بھی اپنے رویے تکمیل دیتے ہیں۔ ان ذاتی تجربات میں انفرادیت بھی پائی جاتی ہے اور یہ ذاتی تجربات سے ہٹ کر بھی ہو سکتے ہیں۔

iii- مشروطیت (Conditioning)

افراد مشروطیت کے تحت ایک واحد کو دوسرے کے ساتھ جوڑ لیتے ہیں اور پھر اس کی آموزش کر لیتے ہیں۔ اس طرح سے دفعی سطح پر ایک رویے کو تکمیل دے لیتے ہیں۔

iv- تقویت (Reinforcement)

اصول تقویت کے تحت وہ رویے دیر پا اور پا کما رہے ہیں جاتے ہیں جنہیں تقویت ملتی ہے۔ ان دنوں کے اثرات بہت گہرے اور دور رک ہوتے ہیں۔

- **گروہی وابستگی (Group Affiliation)**
 گروہی وابستگی کے دوران فرداں گروہ کے رویوں کو اپنالیتا ہے جو رویوں کی تشكیل کا باعث بنتے ہیں۔
- **ضروریات کی تسلیم (Need - Satisfaction)**
 افراد رویوں کی تشكیل میں اپنی ضروریات کا بہت خیال رکھتے ہیں اور ان رویوں کو اپنالیتے ہیں جن سے ان کی ضروریات کی تسلیم ہوتی ہے۔
- **معلومات (Information)**
 افراد اپنے رویے اپنی معلومات کے مطابق تشكیل دیتے رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ زرائع ابلاغ کارویوں کی تشكیل میں بہت اہم کردار ہے۔
- **عصبیت (Ethnicity)**
 اہن خلدوں کے مطابق عصبیت سماجیت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ عصبیت سے مشترک نسلی، سماجی اور تمدنی اوصاف کی بنیاد پر رویوں کی تشكیل ہوتی ہے۔ بقیتی سے آج کی دنیا میں عصبیت کو منفی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
- **التایا ایما (Suggestion)**
 ایما یا القاء سے مراد وہ مشورہ ہے جو بغیر کسی تنقید کے درست مان لیا جاتا ہے۔ رویوں کی تشكیل میں ایما کا بہت زیادہ دخل ہے۔ ایما کی وجہ سے بہت سے رویے تشكیل پاتے ہیں۔
- رویوں کی تبدیلی (Changes in Attitudes)**
 رویوں کی تشكیل میں بہت سے سماجی اور تمدنی اسباب کا فرمایا ہوتے ہیں۔ رویوں میں تبدیلی رونما ہوتی رہتی ہے۔ سماجی نفیات میں رویوں کی ان تبدیلیوں کو تجرباتی بنیادوں پر مشاہدے میں لایا گیا ہے۔ رویوں کی تبدیلی میں درج ذیل عوامل کا فرمایا ہوتے ہیں۔
- **ذاتی اوصاف (Personal Traits)**
 ذاتی اوصاف رویے کی تبدیلی کا باعث بنتے ہیں مثلاً ذین افراد کے رویے عام افراد کی نسبت مختلف ہوتے ہیں اور وہ ذنی معلومات کی روشنی میں رویے تبدیل کرتے رہتے ہیں۔
- **سماجی تعامل (Social Interaction)**
 سماجی تعامل رویوں کی تبدیلی کا اہم سبب ہے جب ایک فرد دوسرے فرد کے ساتھ یا گروہ کے ساتھ تعامل کرتا ہے تو اپنے تجربے اور مشاہدے کی وجہ سے رویوں میں تبدیلی کرتا رہتا ہے۔
- **گروہی وابستگی (Group Affiliation)**
 گروہی وابستگی رویوں کی تبدیلی کا باعث بنتی ہے اگر گروہ اپنا رویہ تبدیل کر لے تو فرد بھی اپنا رویہ تبدیل کر لیتا ہے۔ بعض اوقات

افراد کو تبدیل کر لیتے میں اور اس کے ساتھ رویے میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔

- iv- ترغیب (Persuasion)

ترغیب رویوں میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ ذرا شدید ابلاغ، سماجی ادارے، سماجی کارکن ہر جگہ لوگوں کو ترغیب دینے نظر آتے ہیں اور لوگ ترغیب سے متاثر ہو کر رویے تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

- v- عزت نفس (Self-Respect)

جن لوگوں کی عزت نفس کم ہوتی ہے وہ جلد سماجی القا کے زیر اثر رویے تبدیل کر لیتے ہیں اور جن لوگوں کی عزت نفس بہت زیادہ ہوتی ہے وہ با آسانی اپنے رویے تبدیل نہیں کرتے۔

- vi- پیغام (Message)

ذرا شدید ابلاغ ایک یا ایک سے زیادہ پیغام اس تو اتر سے دیتے ہیں کہ فرد رویے میں تبدیلی پیدا کر لیتا ہے اور ان کے پیغام پر یقین کرنا شروع کر دیتا ہے۔

- vii- نقلی (Imitation)

نقلی کے ذریعے بھی رویوں میں تبدیلی آتی ہے۔ افراد اپنے سے برتر اور اعلیٰ منصب پر فائز افراد کی نقلی کر کے اپنے رویوں میں تبدیلیاں لاتے ہیں۔

- viii- دوقنی ناہمواری (Cognitive Dissonance)

دوقنی ناہمواری سے مراد ایک ہی وقت میں دو متفاہروں میں کوڑہ بننے میں رکھنا ہے۔ دوقنی ناہمواری سے فرد کے اندر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ متفاہروں کو ختم کر کے فرد تناؤ کی کیفیت سے باہر نکل آتا ہے۔

رویوں کی پیمائش (Measurement of Attitudes)

رویے قابل پیمائش ہوتے ہیں اور انہیں شرجی پیمانوں (Rating Scales) کے ذریعے مانپا جاسکتا ہے۔ رویوں کی پیمائش کے حوالے سے تھرسٹون (Thurstone)، لیکرٹ (Likert)، آس گلڈ (Osgood) اور بوجارڈس (Bogardus) کے نام قابل ذکر ہیں۔

(Thurstone's Rating Scale)

تھرسٹون نے 1931 میں رویوں کی پیمائش کے لیے شرجی پیمانہ تیار کیا اس شرجی پیمانے میں افراد کے رویوں کو مختلف موضوعات کے حوالے سے مانپا گیا۔ تھرسٹون کے شرجی پیمانے میں جگ، اشتراکیت، ضبط، سیاہ فام نسل، سزاۓ موت اور چرچ کے بارے میں سوالات کے ذریعے رویوں کی پیمائش کی گئی۔ تھرسٹون کا شرجی پیمانہ گیارہ درجاتی شرجی پیمانہ کہلاتا ہے کیونکہ اس شرجی پیمانے میں پسندنا پسند نہ کیا جائے گی۔ تھرسٹون کا شرجی پیمانہ گیارہ درجاتی شرجی پیمانہ کہلاتا ہے کیونکہ اس شرجی پیمانے میں تھکیل دیے گئے ہیں جن پر رائے دہنده اظہار کرتا ہے۔ تھرسٹون کے شرجی پیمانے درج ذیل عوامل کے تحت تھکیل دیے گئے:

- 1 موضع کا انتخاب۔
- 2 موضع کے مطابق بیانات کی جمع بندی۔
- 3 گیارہ رکنی مصنفین کا بیانات کی جامع پڑتاں کرنا۔
- 4 بیانات پر غور و خوض اور اس کی تحقیقی مظہروی۔
- 5 بیانات کو مذکورہ روئے کی پیائش کے لیے شرحی پیانے کی صورت میں جاری کرنا۔

لیکرت کا شرحی پیانہ (Likert's Scale)

لیکرت کا شرحی پیانہ پانچ درجاتی شرحی پیانہ کہلاتا ہے اس شرحی پیانے میں تھرسٹون کے شرحی پیانے کی طرح مصنفین سے رائے نہیں لی جاتی بلکہ تحقیقی کارسپ سے پہلے موضوع کا انتخاب کرتا ہے اور پھر اس موضوع کے مکمل روایوں کو معلوم کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ بیانات اکٹھے کرتا ہے۔ تحقیقی کارکی کوشش ہوتی ہے کہ بیانات آسان اور واضح انداز میں تحریر کیے گئے ہوں ان میں کسی قسم کا ابہام اور ذمہ معنویت نہ پائی جائے۔ ہر بیان کے بارے میں جواب دہنڈہ کو پانچ نکاتی درجے پر رد عمل کا اظہار کرنا ہوتا ہے یہ پانچ نکاتی پیانہ شدید پسند، پسند، فیصلہ کرنا، ناپسند اور شدید ناپسند پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر درجے کو الگ وزن دیا جاتا ہے جو 1,2,3,4,5 پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکرت کے شرحی پیانے کے ہر بیان کو مجموعی سکور کے میزان پر پرکھتے ہوئے داخلی استقامت (Internal Validity) معلوم کی جاتی ہے اور صرف ان بیانات کو شرحی پیانے میں داخل کیا جاتا ہے جن کی داخلی استقامت اعلیٰ درجے کی ہو اور جن بیانات کی داخلی استقامت مکتر ہو ان کو منتخب نہیں کیا جاتا۔

آس گذ کا شرحی پیانہ (Osgood's Rating Scale)

آس گذ کے شرحی پیانے کو مصنوعی امتیاز کا شرحی پیانہ کہتے ہیں اس شرحی پیانے کی امتیازی خصوصیت یہ ہے کہ موضوع اور اس سے متعلق روئے کو بہترین انداز سے پیائش کرتا ہے۔ اس شرحی پیانے سے متعلقہ روئے کے ساتھ وابستہ پوشیدہ معنی بھی ظاہر ہو جاتے ہیں اس شرحی پیانے میں دو مختلف اصم صفت کو استعمال میں لاتے ہوئے ان کو سات درجوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے اور جواب دہنڈہ صفت اور اس کے درجہ پر متفق ہوتے ہوئے رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ آس گذ کے شرحی پیانے پر افراد کسی موضوع کے مطابق درج ذیل طریقے سے رائے کا اظہار کرتے ہیں۔

تیز	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
ثبت	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
مغبوط	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

آس گذ نے اپنے شرحی پیانے میں روئے کی پیائش کے لیے طریقہ اضداد کو استعمال کیا۔ اس نے مصنوعی امتیاز کے اضداد کے تین عوامل یعنی تجھیں عوامل (Evaluation Factors)، قوتی عوامل (Potency Factors)، مستعدی عوامل (Activity Factors) بیان کیے ہیں جن پر کسی بھی روئے کی پیائش کی جاتی ہے۔ آس گذ کا شرحی پیانہ تجھیقی لحاظ سے معیاری، صحیح منداور معتبر کہلاتا ہے۔ اس شرحی پیانے پر کسی بھی روئے کے احساساتی اور وقوفی پہلوؤں کی بہت بہتر پیائش کی جاسکتی ہے۔

بوگارڈس کا شرحدی پیانہ (Bogardus' Rating Scale)

بوگارڈس نے جو شرحدی پیانہ تیار کیا اس سے مختلف قوموں کے باہمی تعاقب اور دروری کے رویے کی پیمائش کی جاتی ہے۔ اس لیے بوگارڈس کے شرحدی پیانے کو سماجی قرب و بعد کا شرحدی پیانہ کہتے ہیں۔ اس پیانے سے مختلف اقوام کے افراد آپس میں ایک درسرے کو کس حد تک پنڈ کرتے ہیں جیسے رویوں کی پیمائش ہوتی ہے۔ بوگارڈس نے اپنے شرحدی پیانے کو سات درجوں میں تقسیم کیا ہے۔ جواب دہندہ ان سات درجوں کے مطابق اپنے رویے کا اظہار کرتا ہے۔ بوگارڈس کے شرحدی پیانے میں بڑی خاصیت یہ ہے کہ منفی رویے کا صرف ایک درجہ ہی موجود ہے جب کہ منفی رویے کے اظہار کے بھی ثابت رویے کی طرح کئی درجات ہو سکتے ہیں۔ بوگارڈس کے شرحدی پیانے کے درجات مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1 دوسراً قوم کے فرد سے شادی کرنا۔
- 2 دوسراً قوم کے فرد کو پڑ دی کی حیثیت سے تسلیم کرنا۔
- 3 دوسراً قوم کے فرد کو اپنے پیشہ میں شریک کرنا۔
- 4 دوسراً قوم کے فرد کو دوست بنانا۔
- 5 دوسراً قوم کے فرد کو اپنے ملک کا شہری بنانا۔
- 6 دوسراً قوم کے فرد کو اپنے ملک میں قبول کرنا۔
- 7 دوسراً قوم کے فرد کو اپنے ملک سے نکال دینا۔

(Public Opinion) رائے عامہ

رائے عامہ سے مراد عوای رائے ہے۔ یہ رائے کسی قومی، اجتماعی، نسلی، مذہبی، سیاسی، اقتصادی معاشرتی موضوع سے متعلق ہوتی ہے۔ رائے عامہ کا اظہار افراد و قومی، احساساتی اور لرد (J.T. Young) اور ملک میں عوای مسائل کے بارے میں اجتماعی سوچ کا اظہار ملتا ہے۔ جے. فی یونگ (J.T. Young) کے مطابق رائے عامہ کسی بھی طبقے کا وہ سماجی تجھیں ہے جو کسی سماجی سوال کے جواب میں بحث و تجھیٹ کے بعد سامنے آتا ہے۔ رائے عامہ آبادی کا وہ عمومی رویہ ہے جو کسی خاص موضوع یا موضوعات کے بارے میں پایا جاتا ہے یہ رویہ بھی درست ہو سکتا ہے اور غلط بھی، اجتماعی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو رائے عامہ سے عوام کا کسی مسئلے کے بارے میں غور و فکر کرنا، اس پر بحث کرنا اور موقع کے مطابق اس پر بھاجنی و عمل کا اظہار کرنا ہے۔ رائے عامہ کے ذریعے ہم کسی مسئلے کے بارے میں عوام کی آراء، کردار اور جذبات و توقعات کے بارے میں معلومات اخذ کرتے ہیں اور پھر اس کی روشنی میں عوای سلچ پر ضروری تبدیلیاں لائی جاتی ہیں۔ اس طرح معاشرتی ادارے عوام کی رائے کا احترام کرتے ہوئے مستقبل کا لائچ عمل طے کرتے ہیں۔

(Formation of Public Opinion) رائے عامہ کی تشكیل

رائے عامہ کی تشكیل درج ذیل چار مرحلہ میں ہوتی ہے کبل یونگ (Kimball Young, 1963)

- i پہلا مرحلہ
- یا ابتدائی مرحلہ ہے اس مرحلے پر معاشرے میں افراد کسی بھی موضوع یا مسئلے سے دوچار ہوتے ہیں۔

iii- دوسرا مرحلہ

اس مرحلے پر یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ مسئلے کس قدر رشد یہ ہے۔ کیا اس کا حل ممکن ہے؟ مسئلے کے بارے میں بحث و مباحثہ شروع ہو جاتا ہے۔

iii- تیسرا مرحلہ

اس مرحلے پر مسئلے کے بارے میں بحث و مباحثہ کے نتیجے میں اتفاق رائے یا اختلاف رائے جنم لیتے ہیں۔

iv- چوتھا مرحلہ

چوتھے اور آخری مرحلے میں عوام خرید، تقریروں اور مباحثوں کے ذریعے جتنی فیصلے پر ہجت جاتے ہیں اور اپنی آراء کا اظہار کر دیتے ہیں۔

رائے عامہ کو تکمیل دینے والے عناصر (Elements of Forming Public Opinion)

i- قیادت (Leadership)

رائے عامہ کی تکمیل میں قیادت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اور وہ رائے عامہ کو تبدیل کرنے یا ختم کرنے میں اہم حیثیت رکھتی ہے یہ قیادت، سیاسی، نمایمی، اقتصادی، سماجی اور علمی کسی بھی نوعیت کی ہو سکتی ہے۔

ii- ذرائع ابلاغ (Mass Media)

رائے عامہ کی تکمیل میں ریڈیو، تلویزیون، کمپیوٹر، اخبارات، رسائل، فلم اور اشتہارات اہم کردار ادا کرتے ہیں جن کا اثر دو رجہ پر میں تسلیم شدہ ہے۔

iii- سماجی طبقے (Social Classes)

رائے عامہ کی تکمیل میں سماجی طبقات بہت اہم ہیں۔ رائے عامہ کے مراحل میں مختلف سماجی طبقے علیحدہ علیحدہ یا مل کر کسی اہم فیصلے پر ہجت جاتے ہیں اور پھر اس کا اظہار کرتے ہیں۔

iv- خاندان (Family)

رائے عامہ کی تکمیل کا بنیادی عنصر خاندان ہے، جہاں سے کسی بھی مسئلے کے بارے میں ابتدائی گفتگو کرنے کے بعد کسی نتیجے پر پہنچا جاتا ہے خاندان کے اراکین ابتدائی طور پر رائے عامہ بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

v- تعصب (Prejudice)

کسی بھی رائے عامہ کو تکمیل دینے میں تعصب اہم کردار ادا کرتا ہے۔ رائے عامہ کا منفی اور شبہ ہونا بھی اکثر اوقات حقائق سے زیادہ تعصب کی بنیاد پر ہوتا ہے۔

-vi. مذہب (Religion)

رائے عامہ کی تشكیل میں مذہب اہم کردار ادا کرتا ہے آبادی کی اکثریت اپنے مذہب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے رائے عامہ کا اظہار کرتی ہے۔

vii. جغرافیائی حالات (Geographical Conditions)

جغرافیائی حالات بعض اوقات رائے عامہ کی تشكیل میں اہم ہوتے ہیں مثلاً اقوام اپنے جغرافیائی حالات کی وجہ سے مختلف رائے عامہ کا اظہار کرتی ہیں۔ مثلاً میدانی اور پہاڑی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی رائے عامہ کا اظہار مختلف ہوتا ہے۔

viii. لسانیات (Linguistics)

رائے عامہ میں یکساں زباندانی کا ہونا اہم سبب ہے۔ اگر بولی جانے والی زبان مختلف ہو گی تو رائے عامہ پر اثر پڑتا ہے۔

ix. رائے عامہ کی تبدیلی (Change in Public Opinion)

اگرچہ رائے عامہ کی تبدیلی کوئی آسان نہیں لیکن ماہرین سماجی نفیات رائے عامہ کی تبدیلی کو ناممکن نہیں سمجھتے۔ مندرجہ ذیل عناصر رائے عامہ تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

x. تعلیم (Education)

تعلیم کے ذریعے رائے عامہ کی تبدیلی ممکن ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ پڑھنے لکھنے افراد اور ان پڑھ افراد کی رائے میں بہت تضاد پایا جاتا ہے۔ تعلیم کے ذریعے عوام کی سوچ تبدیل کر دی جاتی ہے جس سے ان کا کردار بھی بدل جاتا ہے۔

xi. ذرائع ابلاغ (Mass Media)

ذرائع ابلاغ رائے عامہ کو تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ذرائع ابلاغ کے ذریعے بار بار جاری کیا گیا پیغام سماجی اثر پذیری رکھتا ہے اور رائے عامہ تبدیل کرنے میں اہم ہے۔

xii. پروپیگنڈہ (Propaganda)

پروپیگنڈہ کے ذریعے کسی بھی قوم یا مسئلے کے بارے میں رائے عامہ تبدیل کی جاسکتی ہے۔ پروپیگنڈہ کو اقوام اور حکومتوں رائے عامہ کی تشكیل و تبدیل کرنے میں استعمال کرتی ہیں۔

xiii. قیادت (Leadership)

رائے عامہ تبدیل کرنے میں قائدین اہم کردار ادا کرتے ہیں اور عوام قائدین کی آواز پر لبیک بھی کہتے ہیں۔ قیادت جتنی بہتر ہو گی رائے عامہ اس قدر جلد تبدیل ہو سکتی ہے۔

xiv. سماجی ادارے (Social Institutions)

مختلف سماجی ادارے مثلاً سکول، مسجد، مختلف انجمنیں وغیرہ رائے عامہ کو جہاں تشكیل دے سکتے ہیں وہاں یہ ادارے اسے تبدیل

کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

vii- ماضی کا تجربہ (Past Experience)

رائے عامہ کی تبدیلی میں ماضی کا تجربہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اقوام اور افراد ماضی کے تجربے سے ضرور سمجھتے ہیں اور اس کے مطابق رائے عامہ کو نہ صرف تشكیل دیتے ہیں بلکہ تبدیل بھی کرتے ہیں۔

viii- جدید تقاضے (Modern Issues)

دو یو جدید کے تقاضے رائے عامہ کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ میں الاقوامی ثقافت اور بہتر معلومات کی وجہ سے رائے عامہ تبدیل ہو رہی ہے۔

رائے عامہ کی پیاس اش مندرجہ ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے۔

وونگ کے ذریعے عوام کی رائے کو اکٹھا کر لیا جاتا ہے اور کسی بھی موضوع کے بارے میں عوامی پسندیدگی یا ناپسندیدگی کا اظہار مل جاتا ہے۔ شماریاتی طریقہ کار کے تحت رائے عامہ کا تابع نکال کر کسی بھی مسئلے کے بارے میں سوسائٹی کی اجتماعی رائے کو مظہر عالم پر لایا جاتا ہے۔ اور یہ بھی معلوم کر لیا جاتا ہے کہ رائے عامہ سے اختلاف رکھنے والوں کا تابع کیا ہے۔ مختلف موضوعات کے تحت معاشرے کے مختلف طبقوں سے سروے کے طریقہ کے تحت رائے عامہ لے لی جاتی ہے۔ سروے تمام آبادی پر تو نہیں کیا جاتا بلکہ آبادی کے نمونہ سے حاصل کردہ مواد کی روشنی میں جوتا تجھ اخذ کیے جاتے ہیں ان کا اطلاق آبادی کے باقی افراد پر بھی کیا جاتا ہے۔ آبادی کا نمونہ آبادی کا نمائندہ گروہ ہوتا ہے۔ سروے کے طریقے میں رائے عامہ کو سوالنے کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔ رائے عامہ کی پیاس اش عوامی جلوسوں اور جلوسوں سے بھی کی جاتی ہے اکثر سیاسی تبدیلیاں جلسے اور جلوسوں کی صورت میں وقوع پذیر ہوتی ہیں جن کے ذریعے عوام اپنی اکثریتی رائے کا اظہار کر دیتے ہیں اگر جلسے جلوس میں کسی قسم کی رائے اکثریت کی شکل میں سامنے آجائے تو اسے رائے عامہ کا درجہ حاصل ہو جاتا ہے۔ تاریخ میں جب کبھی اور جہاں بھی انقلاب آئے اس کے لیے عوام نے رائے عامہ کے اظہار کے لیے جلوس نکالے اور اپنی رائے کا برطان اظہار کیا مثلاً ہندوستان کے مسلمانوں نے 1947ء میں اپنے لیے علیحدہ ملک کے لیے جلسے جلوس نکالے اور اپنی رائے عامہ کا اظہار کیا۔

(Types of Public Opinion) رائے عامہ کی اقسام

نمذہجی رائے عامہ

نمذہجی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کی نمذہجی کے بارے میں مشترکہ رائے ہے۔ نمذہجی رائے عامہ نمذہج کے حوالے سے قائم کی جاتی ہے۔ مثلاً پاکستان کی عوام اپنے نمذہج اسلام کے بارے میں ثابت رائے رکھتی ہے اور اسلام سے جذباتی وابستگی کا شدت سے اظہار کرتی ہے۔

سیاسی رائے عامہ

سیاسی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کی سیاسی پارٹیوں، اس کی قیادت اور اس کے منشور کے بارے میں عمومی نکاح نظر ہے۔

مثلاً عوام پاکستان میں کچھ سیاسی پارٹیوں کو جمہوری اور کچھ کو غیر جمہوری سمجھتی ہیں۔

سماجی رائے عامہ

سماجی رائے عامہ سے مراد عوام الناس کا اپنے سماج کے بارے میں عمومی نکتہ نظر ہے۔ عوام سماجی رائے کے حوالے سے اچھا یا برا سماج سمجھتے ہیں وہ سماج جو فرد کو احترام تحفظ دیتا ہے اور اس کی بنیادی ضرورتوں کا خیال کرتا ہے اچھا یا اعلیٰ سماج سمجھا جاتا ہے اور ہر وہ سماج جو فرد کو تحفظ فراہم نہیں کرتا اس کی بنیادی ضرورتوں کو پورا نہیں کرتا بر اساس سمجھا جاتا ہے۔

اقلیتی رائے عامہ

اقلیتی رائے عامہ سے مراد کسی بھی ملک کے اقلیتی عوام کی مشترک رائے ہے جو وہ بمعاظ اقلیت قائم کرتے ہیں مثلاً ہندوستان کے مسلمانوں کی یہ رائے کہ انہیں ہندوستان میں بحیثیت اقلیت کامل تحفظ اور حقوق میں۔

اقتصادی رائے عامہ

اقتصادی رائے عامہ سے مراد عوام کی معاشرے کی عمومی اقتصادی حالت کے بارے میں رائے ہے۔ مثلاً عوام الناس ترقی یافتہ ممالک کے بارے میں ثابت اقتصادی رائے عامہ رکھتے ہیں۔ ان کی یہ رائے ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں عوام کی اقتصادی حالت بہتر ہے۔

ملکی رائے عامہ

ملکی رائے عامہ سے مراد ملک کی تمام عوام کی مشترک رائے ہے جو وہ کسی مسئلہ یا موضوع پر قائم کرتے ہیں۔ مثلاً پاکستانی عوام کی رائے کہ مسئلہ کشمیر کی وجہ سے ہندوستان سے جنگ نہیں ہونی چاہیے یا ضرور ہونی چاہیے۔

بین الاقوامی رائے عامہ

بین الاقوامی رائے عامہ سے مراد بین الاقوامی برادری کا مشترکہ اعلانیہ ہے جو وہ کسی بھی موضوع یا مسئلے کے بارے میں قائم کرتے ہیں۔ مثلاً بین الاقوامی برادری یہ رائے رکھتی ہے کہ جاریت، بجٹ، تشدد، غربت احتصال، نا انسانی اور حقوق کی خلاف ورزی برادری کے نزدیک ایسی برائیاں ہیں جن کو روکنا اور ختم کرنا انتہائی ضروری ہے۔

حکومتی رائے عامہ

حکومتی رائے عامہ سے مراد حکومت کی طرف سے جاری شدہ بیانات اور اعلانات ہیں جن سے ضروری نہیں جزب اختلاف بھی تشقق ہوں اس سلسلے میں حکومتی رائے عامہ کے خلاف جزب اختلاف اور ان کی حاوی عوام، جلسے، جلوس اور ریلیاں نکالتے ہیں اور انہیں تسلیم کرنے سے اختلاف کر دیتے ہیں۔

رائے عامہ کی خصوصیات (Characteristics of Public Opinion)

رائے عامہ مندرجہ ذیل خصوصیات کی حالت ہوتی ہے:

- اکثریتی رائے (Majority Opinion)
رائے عامہ شماریاتی اعتبار سے اکثریتی ہوتی ہے اور یہ کسی بھی معاشرے کے زیادہ سے زیادہ افراد کی نمائندہ ہوتی ہے۔ رائے عامہ کے تحت اکثریتی مسائل کو حل کیا جاتا ہے۔

- ii- ضروریات (Needs)
رائے عامہ کی تکمیل عوای ضرورتوں اور مسائل کے مطابق ہوتی ہے یہ ضروریات نفیاتی، جسمانی یا سماجی کسی بھی طرح کی ہو سکتی ہیں۔

- iii- مسائل کا حل (Problem Solving)
رائے عامہ کا مقصد مسائل کا حل ہے۔ مسئلہ خواہ کسی بھی نوعیت کا ہو رائے عامہ عام مسائل کے حل کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہے اور مسئلے کے حل تک کوشش رہتی ہے۔

- iv- وضاحت (Clarity)
رائے عامہ میں کوئی ابہام نہیں ہوتا یہ بالکل واضح ہوتی ہے۔ رائے عامہ بارگٹ گروپ کے حق میں ہو گی یا خلاف ہو گی۔

- v- قیادت (Leadership)
رائے عامہ کے دوران قیادت انجھرتی ہے اور رائے عامہ قیادت کو تسلیم کرتی ہے۔

- vi- شدت (Intensity)
رائے عامہ جب تکمیل پاتی ہے تو اس میں شدت پائی جاتی ہے اور افراد اسے تسلیم کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

- vii- انقلابی تبدیلی (Revolutionary Changes)
رائے عامہ سماج میں انقلابی تبدیلوں کا پیش خیر نہیں ہے اور اس سے ریاستوں میں انقلاب آجاتے ہیں۔

قیادت (Leadership)

قیادت سے مراد جسمانی یا نفسی وہ پیدائشی یا آموزشی خاصہ ہے جس کے ذریعے کوئی فرد، افراد یا گروہوں کو کسی سماجی ماحول میں متاثر کرتا ہے۔ قائدین اپنے شخصی خصائص کی بنیاد پر اپنے گروہی اراکین کے ذریعے یا پیر دکاروں کے ذریعے منتخب یا نامزد کیے جاتے ہیں۔ مارون ای-شا (Morven E. Shaw, 1971) کے مطابق قائد ایسا گروہی رکن ہوتا ہے جو گروہ پر سب سے زیادہ ثابت اثرات رکھتا ہے۔

قائدین کے خواല سے یہ کہا جاتا ہے کہ قائدین وہ لوگ ہوتے ہیں جو مخصوص خوبیوں کے مالک ہوتے ہیں، جو مخصوص رتبہ رکھتے ہیں اور ایک مخصوص انداز میں روئیں کاظہ کرتے ہیں۔ دراثتی لحاظ سے قائدین مخصوص جسمانی اور نفیاتی خصائص کے حامل ہوتے ہیں۔ قائدین گروہ کے وہ اراکین ہوتے ہیں جو گروہی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کی سرگرمیوں کو جاری و ساری رکھتے ہیں۔

سامجی نفیات فرد کا معاشرتی ماحول کے حوالے سے مطالعہ کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلقات، نفیاتی اور معاشرتی رویوں، رائے عامہ، تعصبات، قیادت، سماجی کردار، ہبھوم، انبوہ کا مطالعہ سائنسی نقطہ نظر سے کرتی ہے۔ فرد اور گروہ کے باہمی تعلق اور ان کے ذریعے ہونے والی تبدیلیوں کو زیر بحث لاتی ہے۔ اقدار کے ارقاق اور تبدیلی کے عمل کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ فرد کی شخصیت پر لوگوں کی حقیقی یا تصوراتی موجودگی اور ان کی عدم موجودگی کے اثرات کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ فرد کی معاشرے سے اور معاشرے کی افراد سے توقعات پر تفصیلی بحث کی جاتی ہیں۔ سماجیت کا عمل پیدائش سے لے کر موت تک جاری و ساری رہتا ہے۔ سماجیت کے زمرے میں زبان، اقدار، روایات اور زندگی گزارنے کے اصول و ضوابط آتے ہیں۔

خاندان، ہم جوی، عزیز و اقارب، تعصی، نہبی، سیاسی اور قانونی ادارے، تہذیب و تمدن، ذرائع ابلاغ اور قیادت سماجیت کے عمل میں سماجی ایجنت کا کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجیت کے خلاف کام کرنے والے افراد کو سماج دشمن سمجھا جاتا ہے۔ معاشرہ اپنے مخالفوں کے خلاف برسر پیکار رہتا ہے۔

سگریٹ نوشی، نشہ اور اشیا کا استعمال، تشدید آئیز کردار کو سماج دشمن تصور کیا جاتا ہے۔ تعصب کو ایک منفی روایہ خیال کیا جاتا ہے۔ تعصب کے ساتھ جاریت، نفرت اور خوف کے بیجانات شامل ہوتے ہیں۔ بچے اپنے والدین سے تعصب سمجھتے ہیں۔ جدید معاشروں میں تعصب کو اچھی نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ تعصبات نہ صرف قوی سلسلہ پر باہمی اختلافات کو ہوادیتے ہیں بلکہ بنی الاقوامی سلسلہ پر جنگوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

رویوں کا تعلق آموزش سے ہے۔ بچپن ہی سے رویوں کی تکمیل کا آغاز ہو جاتا ہے۔ رویوں میں تبدیلی کا عمل کافی مشکل ہے۔ سماجیت، ذاتی تجربات، مشروطیت، گروہی وابستگی، ضروریات، معلومات، عصیت اور ایما رویوں کا باعث بنتے ہیں۔ رویوں کی تبدیلی میں ذاتی اوصاف، سماجی تعامل، گروہی وابستگی، ترغیب، نقلی اور قووني نامہواری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ رویوں کی پیدائش کے لیے تحرشوں کا شرجی پیانہ، لکڑ کا شرجی پیانہ، آس گذکا شرجی پیانہ، بوگارڈس کا شرجی پیانہ استعمال کیا جاتا ہے۔

رائے عامہ سے مراععوای رائے ہے، یہ رائے کسی قوی، اجتماعی، نسلی، نہبی، سیاسی، اقصادی اور معاشرتی موضوع سے متعلق ہوتی ہے۔ رائے عامہ کی تکمیل چار احاظ پر ہوتی ہے۔ رائے عامہ کی تکمیل میں قیادت، ذرائع ابلاغ، سماجی طبقے، خاندان، تعصب، نہب، جغرافیائی حالات اور زبان اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رائے عامہ کی تبدیلی کے لیے تعلیم، ذرائع ابلاغ، پرائیویٹ، قیادت، سماجی ادارے، ماضی کا تجربہ، جدید تفاضلے بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ رائے عامہ کی پیدائش دونوں، شماریاتی طریقہ، سروے کا طریقہ اور جلسے جلوس کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔ رائے عامہ شماریاتی اعتبار سے اکثر ترقی رائے ہوتی ہے۔

قیادت سماجی نفیات کا وہ موضوع ہے جس کے تحت قائدین کی شخصیت اور کردار کا تجزیہ کیا جاتا ہے اور یہ دیکھا جاتا ہے کہ قائدین اپنی سوچ، ذہانت، اثر انگیزی، مقصدیت اور قوت کی وجہ سے کس طرح سے گروہ اور افراد کو متاثر کرتے ہیں۔

معاشرتی نفیات انسانی زندگی سے متعلق جملہ موضوعات کا مطالعہ کرتی ہے۔ معاشرتی نفیات دن تحقیقی اور ذاتی تجربات کی روشنی میں ان موضوعات کی توسعی اور نئے موضوعات کی تلاش و جستجو میں ہمدرتن معروف ہیں۔

سوالات

1- خالی جگہ پر کریں:

- i- سماجیانے سے مراد فرد کا سکھلاتے ہیں۔
- ii- رویے سکھلاتے ہیں۔
- iii- گروہی تعلیمات سکھلاتی ہیں۔
- iv- تشدد کی وجہات میں بہت اہم ہیں۔
- v- قیادت سے مراد ہے۔

2- دیے گئے جوابات میں سے درست پر (✓) کا نشان لگائیں:

- | | |
|----------|--|
| درست/غلط | i- خاندان ثانوی گروہ ہے۔ |
| درست/غلط | ii- سماجیانہ آموزشی عمل ہے۔ |
| درست/غلط | iii- سماجی تربیت کی اولین درس گاہ اسکول ہے۔ |
| درست/غلط | iv- بنچے پر والدین کے سب سے زیادہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ |
| درست/غلط | v- سماجیت کے اداروں میں خاندان اہم ترین ہے۔ |

3- درست جواب میں سے موزوں ترین پر (✓) کا نشان لگائیے:

- | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------|-----------------|------------------------|
| i- سماج دشمن کردار سے مراد ہے۔ | ل- اعلیٰ کردار | ب- مجرمانہ کردار | ج- وراشتی کردار | د- سیاسی کردار |
| ii- نشر سے مراد ہے؟ | | | | |
| ل- سگریٹ نوشی ب- چائے | ج- ادویات کا استعمال | د- نشاور مواد کا استعمال | | |
| iii- سگریٹ نوشی سے نجات کے لیے بہترین طریقہ ہے؟ | | | | |
| ل- مشورہ | ب- نفیاٹی طریقہ علاج | ج- ورزش | د- ادویات | iv- تعصباً سے مراد ہے؟ |
| l- غصہ | ب- سماجیت | ج- تخلیل شدہ رویہ | د- جوش و جذبہ | |
| v- رویوں کی پیائش کیسے کی جاسکتی ہے؟ | | | | |
| l- مشاہدہ سے ب- | ج- ذہانت سے | د- ادراک سے | | |

4- مختصر جواب تحریر کریں:

- i- سماجی نفیاٹ فرد کا مطالعہ کس پہلو سے کرتی ہے؟
- ii- گروہی مسابقت سے کیا مراد ہے؟
- iii- گروہی ایمپانڈی کے کہتے ہیں؟

- v. سماجی نفیات بھی جدید سائنس ہے۔ وضاحت کریں۔
- vi. سماجی نفیات کی اولین کتب کس نام میں تحریر ہوئیں؟ نام لکھیں۔
- vii. مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں:
- i. سماجی نفیات کی تعریف کیجیے اور اس کا دائرہ کار بیان کیجیے۔
 - ii. سماجیت کی وضاحت کیجیے اور سماجیت کے عناصر تحریر کیجیے۔
 - iii. مجرمانہ کردہ زکے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟ معاشرے پر اس کے اثرات بیان کیجیے۔
 - iv. رویے کی تعریف کریں نیز رویوں کی پیمائش کے طریقے بیان کریں۔
 - v. رائے عام سے کیا مراد ہے؟ یہ کیسے تکمیل پاتی ہے اور اس کو کس طرح تبدیل کیا جاسکتا ہے؟
 - vi. مندرجہ ذیل پرتوث تحریر کیجیے:

ل۔ تشدد آمیز کردار ب۔ تعصّب ج۔ جنسی خونزدگی

مشق

- 1. سگریٹ نوشی پر گروہی مباحثہ کرائیں۔
- 2. رویوں کی تبدیلی پر مقالہ نویسی کرائیں۔
- 3. سماجی نفیات پر سینما کرائیں۔

کتابیات

سماجی نفیات

1. Dictionary of Psychology by Corsini
2. Encyclopedia of Psychology by H. J. Eysenck
3. Handbook of Social Psychology by Kimball Young
4. Individual in Society by Krech and Crutch Field
5. Social Psychology by Crano and Messe
6. Social Psychology by T. M. Newcomb
7. Sociology by Jan Robertson
8. The Encyclopedia Dictionary of Psychology by Rom Harre and Roger Lamb.
9. Theories of Social Psychology by M.E, Shaw / P. R. Costanzo

رہنمائی اور مشاورت

(Guidance and Counceling)

رہنمائی کا تعارف (Introduction to Guidance)

رہنمائی کا لفظی معنی ہے راستہ دکھانا۔ رہنمائی کو عام طور پر کسی فرد کی مدد یا اعانت کرنے کا عمل سمجھا جاتا ہے۔ مدد کرنے کا عمل عام طور پر کسی تجربہ کار ماہر علم کے ذریعے انجام پاتا ہے۔ رہنمائی کی یہ سادہ ہی تعریف اس موضوع کی جامع اور تفصیلی تصویر پیش نہیں کرتی۔ اس لفظ (رہنمائی) کے عمل کے وسیع تر مفہوم کو جانے کے لیے ماہرین کی بیان کردہ تعریفوں کا مطالعہ کرنا ضروری ہے تاکہ ہم ایک ایسا عمومی تصویر اور مفہوم معلوم کر سکیں جس پر زیادہ تر ماہرین کا اتفاق ہو۔

رہنمائی کی مختلف تعریفیں (Definitions)

- 1 جونز (Jones)

جونز (Jones 1963) نے رہنمائی کی تعریف یوں کی ہے ”یہ ایک فرد کی طرف سے فراہم کی گئی ذاتی مدد ہے جو کسی فرد کو یہ فیصلہ کرنے میں مددیتی ہے۔ کہ وہ کہاں جانا چاہتا ہے یا وہ اپنے مقصد کو کس طرح بہتر انداز میں حاصل کر سکتا ہے۔ یہ ایسے ایسے سائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے جو اس کی زندگی میں پیدا ہوتے ہیں۔“

- 2 آربکل (Arbuckle)

آربکل (Arbuckle 1957) کہتا ہے ”مجموعی طور پر اس پر سب متفق ہیں کہ رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جو فرد کو مجموعی طور پر مطابقت پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔“

- 3 میتھوں (Mathewson)

میتھوں (Mathewson 1950) ”رہنمائی ایک با قاعدہ اور مسلسل پیشہ و رانہ عمل ہے جس میں ہر طالب علم کو انفرادی طور پر تعلیم دی جاتی ہے تاکہ وہ مدرسے میں تعلیم و ترقی، ذاتی نشوونما، معاشرتی تربیت اور پیشہ و رانہ آگاہی کے شعبوں میں اپنی ضروریات موزوں انداز سے پورا کر لے اور اپنے سائل کو حل کرنے کے قابل ہو جائے۔“

- 4 سی ایچ میٹر (C.H. Miller)

سی ایچ میٹر (C.H. Miller 1961) ”رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جو تعلیم کے وسیع تر عمل کا حصہ ہے۔ اس کا تعلق ہے ذہن سے ہوتا ہے جس سے اسے اپنی زندگی کے لائچ عمل میں منسوبہ بندی کرنے میں یوں مددی جائے کہ وہ اپنی زندگی کے بارے میں موزوں فیصلے کر سکے، اور ان کو پورا کرنے کے قابل ہو سکے۔“

5۔ شرٹز اور سٹون (Shertzer and Stone)

شرٹز اور سٹون کے خیال میں ”(رہنمائی) گاہینڈ نس (Guidance) کا لفظ (انگریزی میں) گاہینڈ (Guide) سے لگا ہے۔ جس سے مراد ”ہدایت کرنا“، ”مدد دینا“، ”اعانت فراہم کرنا“، ”تیادت کرنا“، ”معلومات فراہم کرنا“ اور ”بآہی قابل“ ہے۔ پس ان کے خیال میں رہنمائی کی تعریف یوں ہے۔ رہنمائی (Guidance) کسی فرد کا اپنے آپ (himself) اور اپنے ماحول، دنیا (World) سے آگاہی (Understanding) حاصل کرنے کا عمل ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اصطلاحات کی گئی ہیں:

عمل (Process)

رہنمائی ایک منفرد عمل کا نام نہیں ہے بلکہ یا ان وفاکف اور اقدام کا ایک سلسلہ ہے جو درجہ بدرجہ مقصد کی طرف راستہ دکھاتا ہے۔

مدد (Help)

اس سے مراد فرد کی مدد کرتا ہے۔ یہ مدد ایک فرد یعنی فراہم کر سکتا ہے۔ اور ادارے یا تنظیمیں بھی اس میں چدا ایک شعبہ جات بھی شریک ہوتے ہیں۔ مثلاً طبی نفسی، نفسیات، سوشل ورک، نفسیاتی علاج وغیرہ سے استفادہ کر کے افراد کو خصوصی امداد فراہم کرتے ہوئے ان کے مسائل حل کرنا اور ان کا علاج کرنا ہے۔

فرد (Individual)

اس کا اشارہ اس فرد کی طرف ہے جسے سکول میں طالب علم اور سکول کے باہر مشارک (مشورہ لینے والا) کہا جاتا ہے۔ اور اسے امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے آپ اور اپنے ماحول (دنیا) سے آگاہ ہونے سے مراد یہ ہے کہ مشیر (مشورہ دینے والا) مشارک کو آگاہ کرتا ہے کہ وہ کون ہے اسے اپنی ذات اور اپنی خصوصیات سے روشناس کرتا ہے۔ ماحول سے مراد وہ لوگ ہیں جو اس کے ارد گرد لیتے ہیں اور ان کے ساتھ اس کا واسطہ پڑاتا رہتا ہے۔

عقل نفیات دانوں کی اوپر بیان کی گئی رہنمائی کی تعریفوں کے مطابعہ کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ رہنمائی ”کسی ماہر اور تجزیہ کار فرد کی طرف سے کسی دوسرے فرد کو اپنے بارے میں درست فیصلے کرنے، اپنے مسائل کو خود حل کرنے اور اپنے ماحول سے مطابقت کرنے کے سلسلے میں دی جانے والی مدد ہے۔ پس رہنمائی کا مقصد کسی فرد (موکل) کو خود اختیار (Independent) بننے، اپنے مسائل کو از خود حل کرنے کی ذمہ داری کا احساس دلانا ہے۔ گویا رہنمائی ایک ایسی معاونت (Asistance) ہے جو ہر ضرورت مندوں کو فراہم کی جاتی ہے۔ نیز اس کا دائرہ کار صرف تعلیمی و پیشہ وراثہ اداروں اور خانگی مسائل تک محدود نہیں بلکہ یہ انسان کی زندگی کے تمام شعبوں مثلاً تعلیمی و پیشہ وراثہ اداروں اور خانگی کے علاوہ کارخانوں ہسپتاں اور بوج، جیل خانہ جات، اور معاشرتی زندگی وغیرہ پر محیط ہے درحقیقت یہ اس نوع کی مدد ہے جو ہر جگہ اور ہر ضرورت مندوں کو دی جاتی ہے۔

آغاز میں رہنمائی کا تعلق افراد کو پیشہ وراثہ صلاحیتوں اور قابلیتوں کے مطابق موزوں پیشے کے انتخاب میں مدد دینے سے تھا۔ جونز (Jones 1930) کے خیال میں اس کا ایک مقصد یہ بھی تھا کہ نوجوانوں کو آوارگی اور جرم پسندی (Delinquency) سے بچایا جائے۔

اب نوجوانوں کی انفرادی دچکپیوں، قابلیتوں اور ضروریات کے مطابق ان کے مسائل حل کرنے میں رہنمائی اور کسی فرد کو

بھیت مجموعی زندگی کے ہر شعبے میں مدد فراہم کی جانے لگی۔ اس سے فرد کی معاشرے کے ساتھ خوٹکوار تعلقات قائم کرنے میں مدد حوصلہ افزائی اور اس طرح کا شہری بنانے کی کوشش کی جانے لگی کہ وہ معاشرے کے لیے بہتری اور اپنے لیے راحت و سکون کا ذریعہ بنے۔

6- فرینک پارسنز (Frank Parsons)

”رہنمائی کے معنی فرد کو مفید اور پرسرت زندگی کے لیے تیار کرنا اور اسے پیش و رانہ غلطیوں اور کوتا ہیوں سے بچائے رکھنا ہے“ لہذا فرینک پارسنز نے اس رہنمائی کو ”پیش و رانہ رہنمائی“ قرار دیا ہے۔

مشاورت (Counseling)

تعارف (Introduction)

مشاورت کا لفظ مختلف معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے جس سے اس کے مفہوم کو درست طور پر سمجھنے میں دقت اور الجھاؤ پیدا ہوتا ہے اس وقت اور الجھاؤ کی وجہ یہ ہے کہ مختلف ماہرین نے اس کی تعریف مختلف انداز سے کی ہے اور اس کے علیحدہ پہلوؤں پر زور دیا ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ مشاورت کا صحیح علم نہیں رکھتے اور اس کے مکمل مفہوم سے واقف نہیں ہوتے۔ اس لیے مشاورت کو عام طور پر ”نصحت دینا“ سمجھا جاتا ہے اسی وجہ سے افراد تجربہ کار اور صاحب علم لوگوں سے مخصوص حالات میں نصحت حاصل کرنے کے لیے رجوع کرتے ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ اور تعلیم کے ثمرات سے بہرہ وردوں میں مشاورت کا مفہوم اور مقصد تبدیل ہو گیا ہے۔ اب اس سے مراد مدد کے خواہش مند افراد کی اپنے آپ سے آگاہ ہونے اور موجودہ اور مستقبل کے مسائل کو حل کرنے میں مدد دینا ہے۔

ہم تیزی سے تغیر پذیر ہیں میں بنتے ہیں۔ صفتی اور شہری احوال نے بڑی تیزی سے ہماری مسائل میں اضافہ کیا ہے، اس تیز رفتار تبدیلی سے پیدا ہونے والے مسائل نے ہمارے لیے مطابقت پیدا کرنے میں بڑی رکاوٹیں کھڑی کی ہیں ان اور اسی نوع کے دیگر مسائل نے سنجیدہ اور پڑھے کئھے لوگوں میں مدرسون میں مشاورت شروع کرنے اور طلباء کی مدارس اور کالج کی پوری تعلیم کے دوران مشاورت کے عمل کو جاری رکھنے کی تحریک پیدا کی ہے اس لیے وہ طلباء کے تعلیمی، پیش و رانہ اور معاشرتی مسائل کے حل میں ان کی مدد کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ والدین، استاد، مشیر، ڈاکٹر، سیاسی و سماجی کارکن، رہنماء ستاد اور دیگر متعلقہ لوگ ضرورت مدد لوگوں کو مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ اس ضمن میں وہ مشاروں کے مسائل اور ان کے حالات کے مطابق مشاورت کے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ ان کے خیال کے مطابق مشاورت کا مقصد افراد کی اس طرح مدد کرنا ہے کہ ان میں اپنے آپ سے آگاہ ہونے اور اپنی مشکلات اور مسائل پر قابو پانے کی الیت پیدا ہو جائے۔ رہنمائی اور مشاورت افراد کو خود کفیل (Self-sufficient)، خود انجصار (Self-dependent)، خود ہدایت کار (Self-directed) اور بہتر مستقبل کے تقاضوں کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے کا اہل بنادیتی ہے اس لیے افراد کو اپنی جذباتی، معاشرتی، عقلی اور رہنمائی مددی جاتی ہے جس کے لیے مشیرداری، معالجاتی اور نشوونمائی طریقے استعمال میں لاتے ہیں۔ مشاورت فراہم کرنے کے لیے مشیر کو مشارکی ضروریات، مسائل، محکمات، جذبات اور اور اک کا علم ہونا چاہیے۔

مشاورت کی مختلف تعریفیں (Definitions)

i- میکلین اور ہلین (McLean and Hahn 1955ء)

میکلین اور ہلین نے مشاورت کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے ”یا ایک ایسا عمل ہے جو دو افراد کے درمیان روبرو ملاقات کے دوران واقع ہوتا ہے۔ جن میں سے ایک فرد اپنے مسائل میں گمراہ ہوتا ہے۔ جن پر وہ تمباQابونیں پاسکتا۔ اور دوسرا مہر کارکن جس کی مہارت اور تجربے نے اس کو (مشیر) اس لائق بنا دیا ہے۔ جو دوسرے افراد کی مدد اس طرح کرے کہ وہ اپنے مسائل اور مشکلات کے حل یقینی پختے ہیں۔“

ii- شرٹزر اور سٹون (Shertzer and Stone 1981ء)

شرٹزر اور سٹون کے مطابق ”مشاورت ایک آموزشی عمل ہے جس میں افراد اپنے آپ اور ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات قائم کرنے اور کردار کے بارے میں علم حاصل کرتے ہیں۔ جو ان کی ذاتی نشوونما میں اضافہ کا سبب بنتی ہے۔“

رہنمائی اور مشاورت میں فرق

(Difference between Guidance and Counseling)

گوک آج کل رہنمائی اور مشاورت تبادل اصلاحات کے طور پر استعمال ہوتی ہیں لیکن ان میں کچھ فرق پایا جاتا ہے۔

1- رہنمائی ایک ایسا وقفي عمل (Cognitive Process) ہے جو معلومات (Informations)، واقعات (Events)، حقائق (Facts)، اصول (Principles) اور طریقہ ہائے کار (Methods) پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ مشاورت ایک احساساتی (Affective) عمل ہے جو ادراک (Perceptions)، حرکات (Motivations)، ضروریات (Needs) اور احساسات (Feelings) پر زور دیتا ہے۔

2- رہنمائی رکی قدر کے کم بے تکلفی اور ذاتی خدمت پر مبنی ہے جبکہ مشاورت غیر رکی اور زیادہ ذاتی اور بے تکلف خدمت پر مبنی ہے یہ خصی (Private، خصی (Secret) اور میں شخصی (Interpersonal) خدمت ہے۔

3- رہنمائی ایک معلوماتی اور ہدایاتی عمل ہے جبکہ مشاورت اس کے برعکس جذباتی مطابقتی اور کم سے کم ہدایاتی عمل ہے۔

رہنمائی کے اصول (Principles of Guidance)

رہنمائی کے اہم اصول درج ذیل ہیں:-

i- عزت و احترام (Respect)

دنیا کا ہر فرد قابلی احترام ہے۔ ہر فرد کا یہ حق ہے کہ دوسرے اس کا احترام کریں۔ یہ باہمی احترام معاشرتی استحکام کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ باہمی احترام ایک دوسرے پر اعتماد پیدا کرتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں رہنمائی اور مشاورت کے ماہین تعلقات کو محکم بناتا ہے۔ اس احترام کی بدولت مشارکی مشکلات اور مسائل بلا جگہ مشیر کو بیان کر دیتا ہے۔ احترام انسانیت کا درس سب سے پہلے اسلام نے دیا اس لیے مشیر کے لیے لازم ہے کہ وہ اپنے پاپیں مدد کے لیے آئنے والے فرد کا احترام کریے اور وہ یہ خیال کرے کہ وہ ذاتی

خوبیوں اور اعلیٰ صلاحیتوں کا نالک ہے، لہذا وہ اس کے سائل کے اسab کا کوئی لگائے اور اس کی نشوونما کے لئے اس کی مدد کرے۔

ii- ہر فرد کا ایک منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر ادراک کیا جائے

(Every Individual Should be perceived as a Unique and Total Personality)

ہر فرد کا ایک اکائی، منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر ادراک کیا جانا چاہیے۔ اس کے کردار اور اعمال سے ایک مکمل شخص کی عکاسی ہوتی ہے۔ ہر شخص و رشد اور ماحول کی بدولت دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اس میں جسمانی اور رفتہ لحاظ سے منفرد خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ جو اس کی ذہانت، صلاحیتوں، دلچسپیوں اور شخصی خصوصیات کو دوسروں سے ممتاز کرتی ہیں۔ رہنمائی کے عمل میں انفرادی اختلافات کو مد نظر رکھنا لازم ہے۔

iii- رہنمائی ایک اجتماعی عمل ہے (Guidance is a Collective Process)

رہنمائی کسی فرد واحد کا کام نہیں بلکہ یہ ایک ایسا اجتماعی عمل ہے جس میں بہت سے افراد اور تنظیموں کی کوششوں کا خل ہوتا ہے۔ یعنی اس میں مشیر یا رہنماء، معلم یا والدین اور مدرسہ سب باہم مل کر اپنی اپنی ذمہ داریاں ادا کرتے اور اس عمل کو کامیاب بناتے ہیں۔

iv- ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے (Every Individual Differs from Others)

چونکہ ہر فرد دوسروں سے مختلف ہوتا ہے لہذا اس کے مسائل بھی دوسروں سے مختلف ہوتے ہیں چونکہ رہنمائی فراہم کرنے کے لیے صرف ایک ہی طریقہ تمام مسائل کے حل کے لیے یکساں طور پر مفید نہیں ہوتا اس لیے جس نوعیت کے کسی فرد کے مسائل ہوں گے ان کے مطابق ہی کوئی طریقہ رہنمائی کے لیے استعمال میں لا جای جائے گا۔

v- مشیر اور مشارکے درمیان تعلق کی اہمیت

(Significance of Relationship between Counsellor and the Client)

رہنمائی کے عمل میں رہنماء اور مشارکے درمیان باہمی تعلقات کو خصوصی حیثیت حاصل ہے۔ یہ تعلقات استاد اور شاگرد کے درمیان، بیباپ اور بیٹی کے درمیان تعلقات سے مختلف ہوتے ہیں۔ مشیر اور مشارکے درمیان تعلقات باہمی احترام پرمنی ہوتے ہیں، جبکہ استاد اور شاگرد بیباپ اور بیٹی کے درمیان تعلقات میں حکم، اختیار، جبر، ڈر وغیرہ شامل ہوتے ہیں جس میں بیٹا بیپ سے محل کر بات نہیں کر سکتا اور نہ ہی شاگرد استاد سے بے تکلفی سے اپنے دل کی بات کہ سکتا ہے جبکہ مشیر اور مشارکے درمیان اس باہمی احترام کے رشتہ سے مشارک کو حوصلہ ملتا ہے کہ وہ مشیر کے سامنے اپنے مسائل اور مشکلات پیش کرے اور اس سے ان مسائل کے حل کا خواہاں ہو۔ اور مشیر اپنے علم، تجربے اور تربیت کی بناء پر مشارک کو مسائل حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ چونکہ ایک پیشہ ورانہ خدمت ہے، اس لیے اس کا دار و مدار باہمی احترام اور جذبہ خدمت پر ہوتا ہے۔

vi- ماضی، حال اور مستقبل کی اہمیت (Importance of Past, Present and Future)

ایک فرد کی زندگی میں اس کا ماضی، حال اور مستقبل تینوں زمانے برابر کے ہم ہیں اس کا حال اس کے ماضی کی عکاسی کرتا ہے اور حال مستقبل کے بارے میں پیشگوئی کرتا ہے لہذا ایک فرد کی شخصیت کو سمجھنے کے لیے ہمیں اس کی نشوونما کے ہر دور کا مطالعہ کرنے کی ضرورت ہے۔

اعلیٰ ہانوی سطح تک تعلیمی رہنمائی کی ضرورت

(Necessity of Educational Guidance upto Higher Secondary Level)

یہ دور جوں میں تقسیم کی جاسکتی ہے:

i- ہانوی سطح ii- اعلیٰ ہانوی سطح

i- ہانوی سطح (Secondary Level)

ہانوی سطح پر تعلیمی رہنمائی کی ضرورت درج ذیل مقاصد سے ظاہر ہوتی ہے:

- طلباء کو مزید تعلیم حاصل کرنے کی خواہش کے حوالے سے علوم حاصل کرنے میں مدد دینا۔

- طلباء کی مختلف تعلیمی اداروں کے طریقہ ہائے تدریس اور ان مدارس میں تعلیم کے مقاصد سے آگاہ ہونے میں مدد کرنا۔

- کسی طالبعلم کو کسی ایسے تعلیمی ادارے جہاں وہ داخلہ لینے کا خواہش مند ہو، کے نصاب تعلیم اور کورسز کے بارے میں تفصیل معلومات حاصل کرنے میں مدد دینا۔

- کسی طالبعلم کی اس کے پسندیدہ ادارے کے داخلی کی شرائط کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں مدد کرنا۔

- کسی طالبعلم کی اس طرح مدد کرنا کہ وہ مدرسے کے نصاب، مدرسے کے تقاضوں اور معاشرتی زندگی سے ہم آہنگ پیدا کرنے کے قابل ہو جائے۔

- کسی طالبعلم کو موزوں مضامیں کے انتخاب اور صحیح پیشہ کے چناؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرنا۔

ii- اعلیٰ ہانوی سطح (Higher Secondary Level)

اعلیٰ ہانوی سطح پر رہنمائی کے پروگرام کو لاگو کرنے کی دو نمایاں وجوہات ہیں۔ پہلی وجہ یہ ہے کہ اعلیٰ ہانوی سطح کا نصاب پر ائمروں اور ہانوی سطح کے نصاب سے مختلف ہوتا ہے اس سطح پر نصاب بہت سے حصوں پر پھیلا ہوتا ہے اس لیے گیارہوں جماعت میں بچوں کے لیے اپنے لیے موزوں مضامیں کا انتخاب مشکلات اور مسائل پیدا کرتا ہے دوسرا وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سطح پر پیشہ و رانہ نکلنے کے نظر کو سامنے رکھا جاتا ہے اس لیے مضامیں کے انتخاب میں پیشہ و رانہ ضرورت کو اہمیت دی جاتی ہے۔

پیشہ و رانہ رہنمائی (Vocational Guidance)

بین الاقوامی مزدور تنظیم کی جزوں کا نفرس نے پیشہ و رانہ رہنمائی کی اپنی سفارشات میں کہا ہے۔ ”پیشہ و رانہ رہنمائی ایک ایسی معاوضت ہے جو افراد کو اپنی ذات اور پیشہ و رانہ موقع کے لحاظ سے پیشہ کے انتخاب سے متعلقہ مسائل اور ترقی کے بارے میں دی جاتی ہے“

پیشہ و رانہ رہنمائی کے منظم پروگرام کی ضرورت

(Necessity for Organized Programme of Vocational Guidance)

- ہر فرد کی پیشہ و رانہ دلچسپیاں اور طبعی رچان دوسرے افراد سے مختلف ہوتے ہیں لہذا یہ ضروری ہے کہ پیشہ و رانہ طبعی رچان کی آزمائشوں کی مدد سے ہر فرد کی پیشہ و رانہ دلچسپیوں کا کھوچ لگایا جائے اور اس کی روشنی میں ہر فرد کی اس کے مطلوبہ پیشے کے

انتخاب میں رہنمائی کی جائے۔

2- بعض اوقات کچھ افراد کسی ایسے پیشے کا انتخاب کر لیتے ہیں جو ان کی فطری دلچسپیوں کے ساتھ موافقت نہیں رکھتا، اس پیشے میں ان کو مطابقت پیدا کرنے میں ناکامی ہوتی ہے اور ان کی کارکردگی بھی غیر معیاری ہوتی ہے۔ اس پیشہ ورانہ عدم مطابقت سے ان کا ذاتی اور قومی نقصان ہوتا ہے اگر ایسے افراد کو بروقت مناسب رہنمائی دی جائے تو ایسے عکین حالات پیدا نہیں ہوں گے بلکہ ان کی کامیابی کے موقع روشن ہوں گے۔

3- افراد یا کارکنوں کی ناکامی اور عدم مطابقت کی وجہ سے بار بار ملازمت چھوڑنے سے پرانے اور تجربہ کارکارکن کام کرنا چھوڑ دیں اور دیگر نئے اور غیر تربیت یافتہ کارکن ان کی جگہ آجائیں تو نئے آنے والے کارکن تربیت اور تجربے میں کمی کی وجہ سے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکتیں گے۔ اس سے پیدا اور بھی کم ہو گی اور ان نا تجربہ کارکارکنوں کے ہاتھوں تیار ہونے والے مال کی کوئی بھی معیار سے کمتر ہو گی۔

4- بعض اوقات آجر اور اجیر (Employers and Employee) کے مابین پیشہ ورانہ لحاظ سے خوشنگوار تعلقات قائم نہیں ہوتے جو ماکان اور انتظامیہ کے لیے سائل کا باعث بننے ہیں اس کے کمی اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس کی نمایاں وجوہات دو ہیں مثلاً کارکن اپنے اوقات کار اور شرائط کار سے مطمئن نہیں ہوتے جس سے کام کی طرف ان کی دلچسپیاں برقرار نہیں رہتیں کارکنوں کا غلط انتخاب بھی ایسے حالات کا باعث بن سکتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ کارکنوں کا انتخاب نفسیاتی اصولوں کے مطابق کیا جائے اور کارکنوں کی سہولیات کا خیال رکھا جائے اور اوقات کار کو بھی نفسیاتی اصولوں کے مطابق رکھا جائے تو کار کردگی بہتر ہو گی۔

5- کارخانوں میں ہڑتالیں اور حادثات بھی اسی وجہ سے ہوتے ہیں کہ کارکنوں کا انتخاب کرنے میں کوتاہی سرزد ہوتی ہے اور کارکنوں کی جائز ضروریات کی طرف توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے ملوں کے ماکان کو نقصان اٹھانا پڑتا ہے اور کارکن بھی خسارے میں رہتے ہیں اس لیے پیشہ ورانہ رہنمائی کے اصولوں کے پیش نظر کارکن منتخب کیے جائیں اور ان کو سہولیات فراہم کی جائیں۔

6- اگر کارکن اپنی فطری دلچسپیوں کے مطابق پیشہ کا انتخاب نہ کریں اور کارکنوں کے لیے کارخانے کا ماحول ساز گارنہ ہو تو کارکنوں کی صحت پر بھی اس کے مضر اثرات ہوتے ہیں۔ پیشہ ورانہ ماحول سے عدم دلچسپی اور عدم مطابقت سے کئی نفسیاتی عوارض جنم لیتے ہیں۔ پیشہ ورانہ رہنمائی ایسے سائل پر قابو پانے میں مدد و گارا ثابت ہوتی ہے۔

7- پیشے کے انتخاب میں کارکنوں کی خوشی، شوق، کام سے طمانتی، جذبہ خدمت، کارکنوں کی بھلانی، بہتری اور لگن جیسے امور کا بہت ذلیل ہوتا ہے اپنے کام سے عدم طمانتی کا شکار کارکن اپنے اور معاشرے کے لیے مصیبت کا باعث بنتا ہے پیشے میں ناکام ہونے والے کارکن کی پوری زندگی اور کارکردگی جھوٹی طور پر بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

8- افراد کی اعلیٰ علمی اور تحلیلی صلاحیتوں سے لامع ہونے اور ان کا کھوچ نہ لگائی کی وجہ سے معاشرہ کو بہت زیادہ نقصان اٹھانا پڑتا ہے اگر ایسے افراد کی صلاحیتوں کا بروقت پتے چلایا جائے اور ان کے مطابق ان کی رہنمائی کی جائے تو یہ بڑے سامنہ دان، ذاکر، انہیں روکیں اور صحت کا رمح اسے کی خدمت کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔

9- ترقی یا فتح ممالک کی ترقی کا راز اس بات میں مضر ہے کہ وہ حالات کے تقاضوں پر نظر رکھتے ہیں اور ان سے موافقت پیدا کر کے

ترقی حاصل کرتے ہیں۔ آج کے دور میں معاشریات، سائنس، انفرمیشن نیکنالوگی اور دیگر شعبوں میں نئی نئی رومنا ہونے والی تبدیلیاں ہیں رہنمائی (پیشہ و رانہ رہنمائی خصوصاً) کی اہمیت اور ضرورت کا احساس دلاتی ہیں۔

ثانوی مدارس کی سطح پر پیشہ و رانہ رہنمائی کی ضرورت

(Necessity of vocational guidance at secondary school level)

ثانوی مدارس کی سطح پر پیشہ و رانہ رہنمائی کی ضرورت درج ذیل مقاصد پر ہوتی ہے:

- طلباء میں الیت پیدا کرونا کہ وہ اپنی پیشہ و رانہ دلچسپیوں سے آگاہ ہو سکیں۔
- طلباء کو جائے کار (اسامیوں) ہنروں (skills) اور موقع (opportunities) کے متعلق مناسب معلومات حاصل کرنے میں مدد دینا۔
- طلباء کی اس طرح رہنمائی کرونا، کہ وہ اپنے اندر موجود پیشہ و رانہ دلچسپیوں کے ساتھ تعلق رکھنے والا۔ ای مقاصد میں کا انتخاب کر سکیں۔
- طلباء کو مخصوص وقت پر اپنے طبعی رجحان اور پیشہ و رانہ دلچسپیوں کے مطابق موزوں پیشہ منتخب کرنے میں مدد دینا۔

اعلیٰ ثانوی سطح پر پیشہ و رانہ رہنمائی کی ضرورت

(Necessity of Vocational Guidance at Higher Secondary Level)

کالج کی سطح پر رہنمائی کے مقاصد یہ ہیں۔

- طلباء کی اس طرح مدد کرونا کہ وہ اپنی تعلیم کا ان پیشوں کی ساتھ تعلق قائم کریں جن کو تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد وہ اختیار کرو جائے ہیں۔
- ان کی اس طرح مدد کرونا کہ وہ اپنے پشا، سمع معلومات حاصل کریں جن کو وہ منتخب کرو جائے ہیں۔ ان کی اس طرح رہنمائی کرونا، کہ وہ اپنے آپ کو مختلف پیشوں سے روشناس کرائیں۔
- ان کی اس طرح مدد کرونا کہ وہ اپنے آپ کو اعلیٰ تعلیم کے حصول کی مختلف راہوں سے روشناس کرائیں۔

قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی کا تصور

فرد کو رہنمائی کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب وہ سیدھے راستے سے بیکٹ جاتا ہے۔ راستے سے اُسی وقت بھٹکا جاتا ہے جب فرد بتائے ہوئے اصولوں اور ضابطوں کے مطابق اپنی زندگی نہیں گزارتا۔ فرد کی مشکلات و مسائل کی بڑی وجہ یہی متعین کردہ مقاصد سے انحراف اور دوری ہے۔ ان مقاصد سے آگاہی کے لیے رب کائنات نے اپنی تحویق کے پاس اپنے پیغمبر نبیع۔ اس سلسلے کی آخری کڑی نبی آخر الزمان صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہیں۔ ان پر اترنے والی شریعت، شریعت محمدی کہلاتی ہے اور یہ شریعت کامل کہلاتی ہے۔ کیونکہ اس کے بعد اللہ تعالیٰ کی طرف سے براہ راست اور انہیا اور کتب کا سلسلہ ختم ہو گیا ہے۔ لہذا آخری کتاب کا ایک ایک لفظ افراد کے لیے رہنمائی سے بھرا ہوا ہے۔ تاہم چنانچہ آیات قرآنی جن میں رہنمائی کا حوالہ موجود ہے جیش کی جاری ہیں۔ سورہ حلم السجدہ کی آیت نمبر 33 میں رب فرماتا ہے۔

وَمِنْ أَخْسَنُ فَوْلَاٰمِنْ دُعَاءٍ إِلَى اللَّهِ وَعِيلَ صَالِحًاٰ وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ۝

ترجمہ: اور اُس شخص کی بات سے اچھی بات اور کس کی ہو گئی جس نے اللہ کی طرف بلایا اور نیک عمل کیا اور کہا کہ میں مسلمان ہوں۔
سورۃ النساء کی آیت نمبر 63 میں اس طرح حکم ہوتا ہے:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَقْلِمُونَ قُلُوبَهُمْ فَأَغْرِضُنَّ عَنْهُمْ وَعِظَمُهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ فَوْلَاٰمِنْ يَلْبِيغَاٰ ۝

ترجمہ: اللہ جانتا ہے جو کچھ ان کے دلوں میں ہے تم ان کی باتوں کا کچھ خیال نہ کرو، انھیں نصیحت کرو اور ان سے ایسے باتیں کہو جو ان کے دلوں میں اٹھ کر جائیں۔

سورۃ النور کی آیت نمبر 34 میں ارشادِ باری ہے:

وَلَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ آيَتٍ مُّبَيِّنَةً وَمُنَذَّلَّةً مِنَ الْدِينِ خَلَوْ مِنْ قَبِيلَكُمْ وَمَوْعِظَةً لِلْمُمْقِنِينَ ۝

ترجمہ: تم نے صاف صاف ہدایت دینے والی آیات تمہارے پاس بھیج دی ہیں اور ان قوموں کی عبرتاک مثالیں بھی تمہارے پاس پیش کر کچے ہیں جو تم سے پہلے ہو گزری ہیں اور پرہیز گاروں کے لیے نصیحت ہے۔

سورۃ النحل کی آیت نمبر 125 میں باری تعالیٰ فرماتے ہیں:

أَذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالْأَيْنِيْ ۝

ترجمہ: اے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے رب کے راستے کی طرف بلا حکمت اور عدمہ نصیحت کے ساتھ اور لوگوں سے مبادثہ کر دیے طریقے سے جو بہترین ہو۔

سورۃ عبس کی آیت نمبر 12 تا 121 میں ارشاد ہے:

عَبْسٌ وَتَوْلَىٰ ۝ أَنْ جَاءَهُ الْأَغْمَىٰ وَمَا يَدْرِي كَمْ لَعْنَهُ يَرَىٰ ۝ أُوْيَدْ كُرْ فَسْفَعَهُ الدِّكْرُرَىٰ ۝ أَمَامَنْ اسْتَغْفَرِىٰ ۝ فَانْتَ لَهُ
تَضَدِّىٰ ۝ وَقَاعِلَكَ الْأَيْزَنْجِىٰ ۝ وَأَمَامَنْ جَاءَكَ يَسْعَىٰ ۝ وَهُوَ يَخْشَىٰ ۝ فَانْتَ غَنَّهُ تَنْهَىٰ ۝ كَلَانْهَا نَذِكَرَهُ ۝ فَمِنْ
شَاءَ ذَكَرَهُ ۝

ترجمہ: محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ترش رو ہوئے اور منہ پھیر بیٹھ کر ان کے پاس ایک نایاب آیا اور تمھیں کیا خبر شاید وہ سیدھا ہو یا نصیحت پر دھیان دے۔ اور نصیحت کرنا اس کے لیے نافع ہو۔ جو شخص بے پرواہی برتا ہے اس کی طرف تو تم توجہ کرتے ہو حالانکہ اگر وہ نہ سدھرے تو تم پر اس کی کیا ذمہ داری ہے اور جو خود تمہارے پاس دوڑا آتا ہے اور (خدا سے) ڈرتا ہے۔ وہ ڈر رہا ہوتا ہے اس سے تم بے رُخی برتنے ہو گرنیں۔ یہ تو ایک نصیحت ہے جس کا جی چاہے اس کو قبول کر لے۔

سورۃ الاعلیٰ کی آیت نمبر 8 تا 13 میں باری تعالیٰ فرماتے ہیں:

وَنَيْسِرُكَ لِلْيُسْرَىٰ ۝ فَلَذِكْرِ إِنْ نُفَعَتِ الدِّكْرُرَىٰ ۝ مَيْدَ كُرْ مَنْ يَخْشَىٰ ۝ وَيَتَجَنَّبُهَا الْأَشْقَىٰ ۝ الَّذِي يَضْلُلِي
النَّارَ الْكُبْرَىٰ ۝ لَمْ لَا يَمُوتُ فِيهَا لَا يَنْجِي ۝

ترجمہ: ہم تمھیں آسان طریقے کی سہولت دیتے ہیں۔ لہذا تم نصیحت کرو اگر نصیحت نافع ہو۔ جو شخص ڈرتا ہے وہ نصیحت قبول کرے گا اور جو اس سے گریز کرے گا وہ انتہائی بدجنت ہے جو قیامت کو بڑی تیز آگ میں داخل ہو گا۔ پھر نہ اس میں مرے گا نہ جیے گا۔

سورۃ الحصر کی آیت نمبر 2 تا 3 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ افْتَنُوا وَعَمِلُوا الصَّلِحَاتِ وَتَوَاصَوْ بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْ بِالصَّبَرِ
ترجمہ: انسان درحقیقت بڑے خسارے میں ہے سوائے ان لوگوں کے جو ایمان لائے اور نیک اعمال کرتے رہے اور ایک ذمہ رئے کو اپنے
کی نیجت اور صبر کی تلقین کرتے رہے۔

ان تمام آیات مبارکہ سے ایک بات بڑی واضح ہوتی ہے کہ انسان کو فتح کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی فرد کو اس
کے سبق کا بار بار اعادہ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

الله پاک نے انسان کو ایک با مقصد زندگی گزارنے کے لیے پیدا کیا اور اس مقصد سے متعارف کرانے کے لیے انبیاء اور رسول کا
سلسلہ جاری فرمایا تاکہ انبیاء اور رسول فرداً تعلق اپنے خالق کے ساتھ جوڑ دیں اور یوں بندگی کی تکمیل ہو جائے۔

انبیاء اور رسول انسان کو جس مقصد کی طرف گامزن کرتے ہیں اسی کا نام ہدایت اور رہنمائی ہے یوں رہنمائی کا مصدر اصل کے
اعتبار سے دوستیاں ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

يَا يَهُآ الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ (سورة النساء: آیت 59)

ترجمہ: اے ایمان والا! اللہ کی اطاعت کرو اور رسول صلی اللہ علیہ والب و سلم کی اطاعت کرو۔

انسانوں کو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والب و سلم کی اطاعت کا حکم دیا گیا ہے اور رسول سے مراد ہر رسول نہیں بلکہ صرف
حضرور اکرم صلی اللہ علیہ والب و سلم کی ذات اقدس مراد ہے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ والب و سلم کی بعثت سے دیگر تمام شرائع منسوخ ہو گئیں
اور یوں ہدایت کا پیغام انسانوں تک پہنچانے کے لیے آپ صلی اللہ علیہ والب و سلم مرتبہ رسالت پر فائز ہو گئے۔

الله کا قرآن انسانوں کے لیے دستور حیات ہے۔ زندگی کے ہر شعبے کے بارے میں انھیں اجتماعی و تفصیلی احکام دیتا ہے لیکن شرط
یہ ہے کہ انسان ہدایت کی پہلی سیر ہی پر قدم جا پا کہو۔

فُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ (سورة حم سجدہ: آیت 44)

ترجمہ: ان سے کہو یہ قرآن ایمان لانے والوں کے لیے تو ہدایت اور شفا ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اپنے صحابہ رضوان علیہم السلام کے سامنے اس منشور ہدایت کی تفصیل و تشریح فرمائی اور انھیں ہدایت
کے تدریجی مراضل سے گزارتے ہوئے رہنمائے امت بناڑا لہا تاکہ قیامت تک آنے والی امت ان سے نقل ہونے والے علمی خزانے
سے جواہر کو چلتی جائے اور ہدایت کی منازل طے کرتی جائے۔

صحبت نبوی صلی اللہ علیہ والب و سلم سے فیض یاب ہونے والے ہر فرد امت کے رہنماء ہونے کی سند ان الفاظ میں زبان نبوت سے
جاری ہوا:

أَصْحَابِيْ سَكَالُجُوْمِ بِأَيْهِمْ افْتَدِيْتُمْ إِهْدَدِيْتُمْ (مشکوٰۃ شریف، جلد سوم، ص: 224)

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ والب و سلم نے فرمایا میرے صحابہ ستاروں کی ماں نہیں تم نے جس کی افتادگی کی تھی ہدایت یافتہ ہو جاؤ گے۔
آفتاب نبوت کی ضیا پا شیوں سے ستارے جب چار دا گ عالم میں پھیلے تو تابعین کی ایک ایک جماعت ایک ایک ستارے
سے فیضان علوم نبوت حاصل کرنے لگی اور یوں رہنماؤں کا ایک قافلاں فانی جہاں سے کوچ کرتا رہا اور ان کی جگہ ان کے نائب رہنماء

لیتے رہے۔

بہ زمانے میں انسانوں کو ربنا میسر رہے، وہ یوں کہ اللہ تعالیٰ نے ربہماں کا منصب جلیل علمائے اسلام کو عطا فرمادیا:
أَنْهَا الَّذِينَ آتُوهَا أَطْيَبُوا اللَّهَ وَأَطْيَبُوا الرَّسُولَ وَأُولَئِكُمُ الْأَمْرِ مِنْكُمْ
(سورۃ النساء آیت: 59)

ترجمہ: اے ایمان و الو! اطاعت کرو اللہ کی اور اطاعت کرو رسول کی اور ان لوگوں کی جو تم میں سے صاحب امر ہوں۔

علمائے اسلام نے شبانہ روز محنت کر کے علوم ثبوت سے اپنے بینوں کو معمور کیا، اپنی زندگیاں قرآن و سنت سے مسائل کی تھیں بلمحانے میں خرچ کر دیں، امت کے سامنے روزہ زندگی کے ہر مسئلے کا حل پیش کر دیا اور یوں وہ ربہماں کے حق دار ہو گئے۔

ان بزرگوں نے شب و روز کی محنت کے بعد فتحی مدارس کی بنیاد دی ہر مشکل کے حل کو قرآن و سنت سے مستحب کیا۔ ان بانیوں کی تعداد شمار سے باہر ہے لیکن مرد روز مانہ نے ان میں سے بیشتر کے آثار منادی ہیں جو باقی رہ گئے انھیں با آسانی انگلیوں پر گناہ کستا ہے۔

کڑہ ارض میں پانچ فقہاء کرام کے پیر و موجود ہیں جن میں امام ابوحنیفہ، امام مالک، امام شافعی، امام احمد بن حنبل اور امام جعفر صادق شامل ہیں۔ ان تمام فقہاء کرام نے اپنی اپنی فقہ کو قرآن و سنت سے مدون کر کے یہ ثابت کیا ہے کہ فقہ کے بنیادی مأخذ قرآن و سنت ہی ہیں۔ یہی مأخذ مسلمانوں کی ہر قدم پر ربہماں کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر مسلمان آج پھر عظمتِ رفتہ کو پا سکتے ہیں۔

أَللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْهُمْ

ترجمہ: اے اللہ! ہمیں بھی ان جیسا بنا دے۔

مشاورت کی تکنیکیں (Techniques of Counseling)

کلاسیکی تحلیل نفسی (Classical Psychoanalysis)

کلاسیکی تحلیل نفسی کا بانی سکنڈن فراٹ (1856ء تا 1939ء) ہے۔

فراٹ کے نقطہ نظر سے انسانی فطرت فعال ہے۔ اس کے خیال میں انسان کی شخصیت کے اندر ہی اندر تو انا میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ انسانی فطرت کی وضاحت شعور اور لا شعور کی صورت میں کی جاتی ہے۔ شعور و قی اور فوری آگاہی تک محدود ہوتا ہے جبکہ تحت الشعور، شعور اور لا شعور کے درمیانی علاقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں شعور اور لا شعور دونوں کے پہلو شامل ہوتے ہیں۔ یہ ان بھوئی یادوایاں اور تجربات سے بھرا ہوتا ہے جن کو کوشش کر کے شعور میں لا یا جاسکتا ہے لا شعور تحت الشعور کی پنجی سطح پر ہوتا ہے اس میں انسان کی شخصیت کا سب سے زیادہ اور فعال حصہ موجود ہوتا ہے۔

فراٹ کے خیال میں شخصیت لا ذات (Id)، اانا (Ego)، اور فوق الانا (Super Ego) تین حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

لا ذات (Id) اور فوق الانا (Super Ego) کا تعلق لا شعور (Unconsciousness) تک محدود ہے لیکن اانا بنیادی طور پر شعور (Consciousness) کا تعلق لا شعور (Sub-consciousness) اور لا شعور (Unconsciousness) تینوں سے ہم آہنگ ہو کر شخصیت کی تکمیل کرتی ہے۔

لادات (Id)

لادات شخصیت کے حیاتیاتی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے یہ پیدائش، غیر اخلاقی، من موجی اور نامعقول ہوتی ہے۔ لادات اصول لذت (Pleasure Principle) کے ذریعے کام کرتی ہے کیونکہ اس میں تاؤ برداشت کرنے کی الجیت نہیں ہوتی۔ بنیادی طور پر ترغیبات (Instincts)، جسمتوں (Urges) اور صورات (خوابوں، وہموں، خیالی پلااؤپکانے) کے عمل کے ذریعے کام کرتی ہے اگرچہ اس عمل سے عارضی سکون حاصل ہو جاتا ہے لیکن مستغل تسلیم نہیں ہوتی۔

(Ego)

انا کا وظیفہ لادات اور فوق الانا کی خواہشات کو اعتدال پر لانا ہے یہ لادات کے بعد اور فوق الانا سے پہلے دوسرا نشوونمای نظام ہے۔ جو فوق الانا اور لادات کو اپنی حدود سے باہر جانے سے روکتا ہے۔ اسے عام طور پر شخصیت کا ناظم کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا وظیفہ لادات اور فوق الانا کی خواہشات کو تابو میں رکھنا اور انہیں زیر مشاہدہ لانا ہے۔ تاکہ فرد کو حقیقت پسندان طریقوں کے ذریعے بیرونی دنیا کے ساتھ تعامل کرنے میں مددی جاسکے۔ انا اصول حقیقت (Reality Principle) کے ذریعے عمل کرتی ہے۔

(Super Ego)

یہ بچوں میں والدین کے اخلاقی ارشادات کی بدولت پیدا ہوتی ہے اور اخلاقی اصول کے ذریعے عمل کرتی ہے یہ والدین اور معاشرتی اخلاقی تعلیم پر عمل کرنے والوں کو نوازتی ہے اور بے عملوں کو سزا دتی ہے۔ فوق الانا کو ضمیر بھی کہا جاتا ہے۔

تحلیل نفسی تکنیک (Psycho-Analytic Technique)

تحلیل نفسی تکنیک کی بنیاد ڈھنی و جنمی نشوونما کے ادوار پر رکھی جاتی ہے۔ مشیر کو علم رکھنا ہو گا کہ مشارکی ان میں سے کس دور پر نشوونما کی ہوئی ہے۔ مشیر تحلیل نفسی کی تکنیک کو اس دور کے مطابق اختیار کرے گا جس پر کسی مؤکل کی نشوونماری ہوئی ہے۔ فرانڈ کے خیال میں پچھے کی زندگی کے ابتدائی پانچ سال اس کی شخصیت کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں ان ابتدائی پانچ سالوں کے دوران میں آنے والے واقعات اور جذبائی تجربات کی وجہ سے اس کی ذات پر پڑنے والے نقصوں اس کی بقیہ زندگی پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔

(Objectives of Psychoanalysis)

تحلیل نفسی کا سب سے پہلا اہم مقصد مشارکی شخصیت کے لاشعوری پہلوؤں سے زیادہ سے زیادہ آگاہی حاصل کرنے میں مدد دینا ہے انسان کے لاشعوری میں بہت سی نا آسودہ خواہشات اور تیغیوں پوشیدہ ہوئی ہیں جو اپنی آسودگی کے لیے غالباً ہوتی ہیں فرداں کو لاشعور میں وحکیل دیتا ہے اور اپر کڑا اپہرا (Censor) لگادیتا ہے تاکہ وہ دوسروں کے سامنے آ کر اس کی ذات کے لیے سائل نہ پیدا کر دیں یہ رکاوٹ (Repression) ان خواہشات اور خیالات و جذبات کو شورتک آنے سے روکے رکھتی ہے لیکن یہ اس کی شخصیت پر منفی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں، چونکہ وہ باہر آنا چاہتی ہیں اور سنسر اس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے اس لیے مشارک کو کئی عوارض (Disorders) کا شکار بنا دتی ہیں۔ خود مشارک تو ان سے آگاہ نہیں ہوتا۔ تحلیل نفسی کے دوران آزاد حلازم (Free association) کی مدد سے مشیر مشارک کو دباؤ رکاوٹ کو توڑنے اور اپنے ان تکلیف دہ خیالات اور احساسات کے بارے میں گہرا ای تک آگاہی حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دوسرے مقصد یہ ہے کہ مشیر موکل کو نشوونما کے تمام ادوار میں سے محنت مندانہ انداز سے گزر جانے میں مدد دینا ہے جن میں سے پہلے وہ نہ گزر سکا ہو۔

تحمیل نفسی کا تیسرا مقصد مشارکی اس طرح مدد کرنا ہے کہ وہ معاشرے کے تقاضوں پر پورا اتر سکے۔

تحمیل نفسی کے ماہر ایسے لوگوں کو اپنی ذات اور معاشرے کے ساتھ مناسب طور پر ہم آہنگ ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ تحمیل نفسی میں ”انا“ (ego) کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے تاکہ تحمیل نفسی کی مدد حاصل کرنے والے افراد کا ادراک اور منصوبہ حقیقت پشندانہ طور پر پروان چڑھے۔

(Counseling Process in Psycho Analysis)

تحمیل نفسی کی تکنیک عام طور پر مشیر کے ذاتی دفتر یا کسی ہسپتال کے ایک علیحدہ انٹریویلنے والے کمرے میں اختیار کی جاتی ہے کیونکہ اس میں پرائیویسی (Privacy) کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تکنیک (Technique) آزاد تلازم (Free Associationism)، خواب کے تجزیے (Analysis of Resistance) اور مزاحمت کے تجزیے (Dream Analysis)، انتقالیات (Transference)، اور وضاحت (Interpretation) پر مبنی ہوتی ہے اس میں مشارک سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایک گوچ پر لیٹ کر اپنے جسم کو ڈھیلا کر دے۔ مشیر خود اس کے پیچھے اس کی نظرؤں سے اوچھل ہو کر بیٹھتا ہے اور مشارکو ہدایت دیتا ہے کہ وہ اپنے بچپن کی ان یادداشتیں، جذباتی تجربات، احساسات کے بارے میں آزادانہ بات چیت کرے جو اس کے ذہن میں آئیں یہ آزاد تلازم کا عمل ہے جس میں مشیر اس کی گفتگو کو سنتا ہے لیکن اس پر کسی قسم کی رائے زنی نہیں کرتا۔ پس مشارک آغاز میں اپنے از خود دبائے گئے خیالات کو بیان نہیں کرتا لیکن مشیر کی بصیرت آمیز حوصلہ افزائی سے آخر کار اپنے ان خیالات جن کو وہ پہلے نامعقول، بیہودہ اور تکلیف دہ خیال کرتا تھا اور ان کے آزادانہ اظہار سے کتراتا تھا اب ان کے متعلق آزادانہ بات چیت کرنے لگتا ہے اس وقت لاذات محو گفتگو ہوتی ہے اور انہا خاموش رہتی ہے۔ لاشور، شعور میں آتا ہے۔ مشیر اس سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور اسے اس کو سمجھنے اور اس کی وضاحت کرنے میں آسانی ہوتی ہے بعض اوقات گفتگو کرتے کرتے مشارک اچاک ڑک جاتا ہے اس رکاوٹ کو تحلیل نفسی کی زبان میں مزاحمت (Resistance) کہتے ہیں جو آزاد تلازم کے عمل میں مداخلت کا سبب بنتی ہے۔ مزاحمت مشارک کے خیالات کو لاشور سے شعور میں آنے سے روکتی ہے اس موقع پر مشیر مشارک کو مزاحمت پر قابو پانے اور آزاد تلازم کے عمل کو شروع کرنے میں مدد دیتا ہے یہ مزاحمت تکمیلیں اور ناموزوں تعلقات کی بناء پر معرض و وجود میں آتی ہے۔ مشیر موکل کو یقین دلاتا ہے کہ ایسے تمام بیہودہ، نامعقول اور تکلیف دہ خیالات، احساسات اور تعلقات کی اپنی اہمیت ہوتی ہے اس یقین دہانی سے مشارکی مزاحمت ختم کرنے اور آزاد تلازم شروع کرنے میں حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ اپنی بات چیت جاری رکھتا ہے۔

(Dream Analysis)

فرائد کے خیال میں خواب نا آسودہ جنسی خواہشات کی تشقی کا ایک اور ذریعہ ہیں لہذا اس کے خیال میں خوابوں کا تجزیہ یہ مشیر کو مشارک کے مسائل اور ان کے اسباب کو ڈھونڈنے کا نہیں مدد دیتا ہے۔ فرائد کا خیال ہے کہ خواب مشارک کو اپنے بچپن کی یادداشتیں اور جذباتی تجربات کا علم حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ فرائد کو یقین تھا کہ خواب انسان کے لاشور سے آگاہ ہونے کا ایک اہم راستہ ہے۔ فرائد اسے لاشور کی سمت جانے والا ایک ”شاہی راستہ“ (Royal Road) قرار دیتا ہے۔ خواب کے تجزیے کے لیے مشیر مشارک کو کہتا

ہے کہ جو خواب وہ دیکھے اسے یاد رکھے اور بیان کرے۔ خواب کے دوران دیکھے گئے تمام واقعات ایک جیسے اہم نہیں ہوتے لیکن ان میں سے دو اہم پہلوؤں کی طرف مشیر کو ہدایت انداز سے توجہ دینا ہوگی۔ ان میں ایک ظاہری مواد (Manifest Content) ہے جو خواب کے دوران نظر آتا ہے۔ یہ مواد اپنی اصلی حالت میں نہیں بلکہ اشراوون کنایوں کی خلیل میں سامنے آتا ہے۔ دوران مخفی مواد (Latent Content) ہے جو ظاہری صورت میں سامنے تو نہیں آتا لیکن اس میں اصلی معنی پوشیدہ ہوتے ہیں جن کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے مشیر ظاہری مواد کا تجویز کرتا ہے۔

(Transference)

علاج کے دوران مشیر اور مشارک کے درمیان ایک پیچیدہ تعلق پیدا ہوتا ہے، اس میں مشارک پسند والدین اور دیگر متعلق افراد کے ساتھ رویوں اور جذبات پر مبنی تعلقات اپنے مشیر کے ساتھ قائم کر لیتے ہے۔ مشارک اپنے رویوں اور جذبات کا تعلق ان کے ماضی خاص طور پر پہچن کے دور کے ساتھ ہوتا ہے۔ ان مخفی یا مشتبہ جذبات کو مخفی اور ثابت صورت میں مشیر کی طرف منتقل کر دیتا ہے اس عمل کو انتقالیت کہا جاتا ہے۔ یہ ثابت اور مخفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اس لیے اس پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

(Analysis of Resistance and Interpretation)

یہ مشاورتی عمل کا ایک لازمی اور آخری حصہ ہے اس سے مشارک اپنے ماضی اور سب کے ذاتی واقعات، تکلیف وہ تجربات اور احساسات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے یہ اصل میں مشارک کے خیالات، احساسات اور کردار کا تجویز کرتا اور وضاحت کرتا ہے مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ مشارک کے سامنے مناسب وقت پر وضاحت کرے کہ مشارک نے کب، کہاں اور کیوں اپنے ماضی کے اہم واقعات بیان کرنے میں مذاہت محسوس کی اگر مشیر غیر ضروری طور پر وضاحت وقت سے پہلے فرمائے تو مشارک کی دلچسپی ختم ہو جائے گی اور وہ مشارک اپنے ذاتی وادھو را چھوڑ کر چلا جائے لیکن اگر مشیر کی طرف سے نوکل کے سامنے وضاحت ہی نہ پیش کی جائے تو مشارک مشارک اپنے تعلق سوجھ بوجھ باکل سی پیش نہ دیگی اور مشاورت کا عمل ۲۰ م ہو جائے گا۔

مشاورت کا خاتمه

جب مشارک خود آگاہی حاصل کر لتا ہے اور اپنے پہچن کے دور کی تمام یادیں جو اس کے عمر کات کے آگے رکاوٹ بن گئی تھیں ان کو ختم کر لیتا ہے اور وہ انتقالیت کے حالات کے مسائل کو حل کر لیتا ہے، اور مشیر اور مشارک کے درمیان نارمل (Normal) تعلق قائم کر جاتا ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ مشاورت کا عمل کامیاب ہو گیا ہے اور مشیر نے مشارک کے متعلق مطلوبہ مقصد حاصل کر لیا ہے تو مشاورت کا عمل اپنے انجام کو پہنچ جاتا ہے لہذا اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔

موکل مرکوز یا شخص مرکوز مشاورتی تکنیک (کارل راجرز)

(Person-Centred Counseling Technique)

شخص مرکوز مشاورت کو، مشارک مرکوز مشاورت، غیر ہدایتی مشاورت (Non-directive Counseling) اور مشاورت کا نظریہ ذات (Self-Theory Counseling) بھی کہا جاتا ہے۔

کارل راجرز کی مشاورتی تکنیک بنیادی طور پر ایک غیر ہدایتی طریقہ علاج ہے۔ جس میں مریض کو موکل (Client) کہا جاتا ہے جبکہ اس تکنیک کو انٹرویو (Interview)۔ اس طریقہ علاج میں فرد کے ماضی کی نسبت اس کے قریبی حالات (Hall) کو بہت زیادہ

اہمیت حاصل ہوتی ہے اس تجھنک میں فرد کے موضوعی (Subjective) یا داخلی احساسات اور تجربات کو فوقيت دی جاتی ہے اس مشاورت میں مشیر، فرد کو نہ توہیدیات دیتا ہے اور نہ اس کے بیان کردہ خیالات و احساسات پر رائے زنی (Comments) کرتا ہے بلکہ وہ ان خیالات و احساسات پر وضاحت سے بھی گزیر کرتا ہے وہ صرف اس کے خیالات و احساسات کو بغور نہ تھا ہے اور ان کا ادراک حاصل کرتا ہے اور ان کا نکاس (Reflect) کرتا ہے۔ وہ ایک تجزیہ کار (Analyst) کا کردار ادا کرتا ہے جو موکل کو اس قابل بنائے کر وہ بصیرت (Insight) اور خود فنا فتنی (Self-Security) کی بدولت پختگی حاصل کرے۔

اس طرح فرد عرفانِ ذات (Self-Actualization) حاصل کر لیتا ہے ایسی ذات جو اس کی نشوونما اور ذاتی صحت کی بحالت میں مدد دے۔

راجرز کی مشاورت بنیادی طور پر تبدیلی کا عمل (Process of Change) ہے جس میں جذباتی رکاوٹیں (Emotional Blocks) دور کی جاتی ہیں اور نیا تجربہ (Experience) حاصل کیا جاتا ہے بس اس مشاورت میں موکل از خود ان جذباتی رکاوٹوں کو دور کرنا اور اپنے داخلی دبے ہوئے خیالات و احساسات کا آزادی سے اظہار کرنا سیکھ لیتا ہے جس سے وہ ایسی بصیرت حاصل کر لیتا ہے جو ثابت نشوونما اور ذاتی صحت کے حصول کی طرف اس کی مدد کرتی ہے۔ راجرز کا یہ ایمان ہے کہ انسان فطری طور پر (Naturally) نیک طبع (Good) ہے۔ اس کی یہ بھی رائے ہے کہ انسان بالیدگی، صحت اور مطابقت کی طرف پیش قدمی جاری رکھتا ہے۔ اس سے اپنے معاشرے میں اپنی ذات اور اپنے مقام کے بارے میں آگاہی حاصل کرنے کی الیت بھی موجود ہوتی ہے۔ اگر اس کی جذباتی رکاوٹوں کو کسی حد تک دور کر دیا جائے تو وہ اپنے مسائل اور مشکلات سے بہتر طور پر آگاہ ہونے کے قابل ہو جاتا ہے اور اپنے مسائل کے بارے میں اچھے جوابات حاصل کر کے ان کو دور کر لیتا ہے۔

شخص مرکز مشیر کا ایمان ہوتا ہے کہ ہر فرد اپنی زندگی کے بارے میں ذاتی مفہوم اور ذاتی نسب اعین دریافت کرنے کے اہل ہوتا ہے۔ مشیر کا یہ بھی خیال ہے کہ مشاورت میں اہم چیز کسی واقعہ کی نسبت فرد کا حقائق کے بارے میں اور اک ہے وہ تعقل یا تصور (Concept) پر زور دیتا ہے یہ کسی فرد کے لیے اپنی ذات کے بارے میں تجربہ اور آگاہی حاصل کرنا ہے اسی کی بدولت فرد اپنے آپ کو دوسروں سے ایک علیحدہ ہستی کے طور پر شناخت کرتا ہے۔

ایک صحت مند ذات (Self) کے فروع کے لیے ہر فرد کو ثبت وقعت یا قدر (Positive Regard) (یعنی محبت (Love)، تحفظ (Care)، عزت (Respect)، گرم جوشی (Warmth)، اور قبولیت (Acceptance)، کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات والدین یا دوسرے لوگ بچپن کے دوران اور بعد ازاں کسی بچے کو مشروط وقعت دیتے ہیں جس سے اس میں اپنی قدر و قیمت (Worth) کے احساسات کو فروع (Develop) حاصل ہوتا ہے اور وہ مخصوص نوع کے کردار کا اظہار کرتا ہے۔ اس مشروط قبولیت سے فرد میں احساس پیدا ہوتا ہے کہ اگر وہ دوسروں کی خواہشات کے مطابق عمل کرے گا تو اسے عزت ملے گی اگر وہ اس سے اخراج کرے گا تو اسے کوئی وقعت نہیں ملے گی چنانچہ اگر وہ دوسروں کی خواہشات کی تکمیل کرے گا تو اس کی حقیقی ذات (جو دراصل وہ ہے) اور مثالی ذات (جو وہ بننا چاہتا ہے) کے درمیان گہرا ثابت تعلق قائم ہو گا۔ جس سے اس میں ثبت مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت جنم لے گی۔

”کارل راجرز کے نزدیک شخص مرکز مشاورت کا مقصد فرد میں ”عرفانِ ذات“ اور ثبت احترامِ ذات کی صلاحیت

پیدا کرتا ہے۔ لہذا جب فرد میں دورانِ مشاورت عرفانِ ذات اور ثبتِ مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے تو کچھ عرصہ بعد یہ صلاحیت اس کی ذات کا حصہ بن جاتی ہے۔ لہذا ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب اُسے ثبتِ مطابقت پیدا کرنے کے لیے کسی خارجی صلہ، ستائش اور انعام کی حاجت نہیں رہتی۔ وہ خود دارین جاتا ہے۔ علامہ اقبال نے اسے ”خودی“ کا نام دیا ہے۔ اسی خود داری اور احترامِ ذات کی وجہ سے اپنے حقوق کی پرواد کیے بغیر وہ اپنے فرائض بخوبی ادا کرتا جاتا ہے۔ علامہ اقبال ایسے فرد کو فصیحت کرتے ہیں:

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھئے بتا تری رضا کیا ہے

ایسے مقام پر پہنچ ہوئے فرد کو اپنے فرائض کی بجا آوری میں راحت ملتی ہے۔ اسلام میں ایسے انسان خصوصاً مسلمان کی عمرہ صفات بیان کی جاتی ہیں۔ یہی انسانیت کی صراحت ہے۔ کارل راجرز نے اسے ”غیر مشروط احترامِ ذات“ کہا ہے۔

شخص مرکز مشاورت کے مقاصد (Goals of Person-Centred Counseling)

شخص مرکز مشاورت کے مقاصد کا تعلق فرد کی ذات سے ہوتا ہے نہ کہ اس کے مسائل کے ساتھ۔ اس مشاورت کا زیادہ تر زور اس بات پر ہوتا ہے کہ کس طرح لوگوں کو اپنے حالات کے ساتھ کامیابی سے ہم آہنگ ہونے کی آموزش میں مددوی جائے۔ اس مقصد کے حصول کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مؤکل کو کلی طور پر فعال فرد بنایا جائے اور اس میں ایسی الہیت پیدا کی جائے کہ اسے روزمرہ زندگی کے تجربات میں دفاعی میکانیت (Defense Mechanism) کی ضرورت ہی نہ پڑے چونکہ ایسا فرد نشوونما اور تبدیلی کے لیے آمادگی ظاہر کرتا ہے لہذا وہ موزوں انداز سے تجربات کا سامنا کرتا ہے اسے اپنے ادراک پر بھروسہ ہوتا ہے اور اپنی ذات کی شناخت کے عمل اور جائزے کے لیے فعال رہتا ہے کلی طور پر فعال شخص میں اپنی ذات اور دوسروں کی قبولیت کی طرف الہیت زیادہ فروغ پاتی ہے اور وہ ”اب اور بیاں“ کے متعلق بہتر فیصلے کرنے لگتا ہے آخر کار مؤکل کی اپنے ذاتی وسائل اور نظری الہیت کی شناخت، استعمال اور پہنچ کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔

شخصی مرکز مشاورت کے نتیجے کے طور پر فرد ”خود دار اگی“ میں زیادہ حقیقت پسند، زیادہ خود انحصار، خود پذیرت کار، اپنے آپ کو ثبت طور پر وقت دینے والا، اپنے تجربات کو کم سے کم دبادیے والا، زیادہ پختہ کار، معاشرتی زندگی سے زیادہ ہم آہنگ ہونے والا، اپنے کردار میں توازن رکھنے والا، تناوے سے کم سے کم پریشان ہونے والا بلکہ تیری سے پریشانی سے جان چھڑانے والا، زیادہ سے زیادہ محنت مندانہ موافقت رکھنے والا اور اپنی ذات کی تکمیل میں بہتر طور پر عمل کرنے والا بن جاتا ہے۔

راجرز کے مشاورتی عمل کی خصوصیات اور کامیابی کے لیے شرائط

(The Characteristics and Conditions for the Effectiveness of the Rogerian Counselling Process)

درج ذیل صور میں کارل راجرز کے مشاورتی عمل کی خصوصیات اور ان شرائط کا ذکر کیا جائے گا جو اس کی کامیابی کے لیے لازمی اور موثر تاثیر ہوتی ہیں۔

1۔ جب مشاورت کا سیشن (Session) شروع ہوتا ہے تو مؤکل کو سازگار ماحول (Favourable Atmosphere) فراہم کیا جاتا ہے تاکہ وہ آزادی سے اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کر سکے۔

- 2۔ جن خیالات اور احساسات کا وہ اظہار کرتا ہے وہ اس کی ذات سے گھر تعلق رکھتے ہیں۔
 - 3۔ احساسات، جذبات و خیالات کے اظہار کے دروان اسے اپنے احساسات اور خیالات کے مقاصد اور اپنی ذات، دوسرے افراد اور ماحول کے بارے میں اپنے تجربات کے درمیان فرق اور ان کے باہمی تعلق کے متعلق آگاہی حاصل ہونے لگتی ہے۔
 - 4۔ وہ جن خیالات اور احساسات کا اظہار کرتا ہے ان کا تعلق اس کے تصویریات اور تجربات کے درمیان پائی جانے والی عدم مطابقت سے ہوتا ہے۔
 - 5۔ اس عمل کے دروان اسے اس عدم مطابقت (Incongruence) کے خطرات (Threats) سے آگاہ ہونے کا تجربہ ہونے لگتا ہے۔
 - 6۔ اسے ان تجربات سے پورے طور پر آگاہی حاصل ہونے لگتی ہے جن سے ماضی میں وہ آگاہ نہیں ہوتا چاہتا تھا وہ آگاہ ہونے سے انکار کر دیتا تھا۔
 - 7۔ اب اس کا اپنی ذات کے بارے میں وہ تصور (concept) "جس کو وہ ماضی میں اپنے تجربے میں لانے سے انکار کر دیتا تھا" ناپسند کرتا تھا اس کے لیے قابل قبول ہو جاتا ہے۔
 - 8۔ جب اس کی ذات کی ساخت (Self) کی قبولیت (Acceptance) حاصل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ تو اس کا اپنی ذات کے بارے میں تصور (Concept of Self) ان تجربات سے زیادہ سے زیادہ ہم آہنگ ہونے (Congruent Unit) لگتا ہے جنکی وہ ماضی میں خطرناک سمجھتے ہوئے مانے سے انکار کر دیتا تھا۔
 - 9۔ وہ اب مشیر کے غیر مشروط احترام (Unconditional Regard) کا تجربہ کرتا ہے۔
 - 10۔ وہ اپنی ذات کے بارے میں خود تجھیں لگانا شروع کر دیتا ہے۔
 - 11۔ اب اپنے تجربات کے بارے میں اس کا رد عمل زیادہ معروضی ہو جاتا ہے۔
- عقلی، کرداری مشاورت کی تکنیک (البرٹ الیس)

- ### (Rational Emotive Behaviour counseling techniques of Albert Ellis)
- البرٹ الیس کی عقلی کرداری مشاورت کی تکنیک (REBT) دو قسمی نظریہ پر مبنی ہے۔ عقلی کرداری تکنیک کا مطالعہ کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ عقلی جذباتی نظریہ تکنیک سے آگاہی حاصل کی جائے۔
- الیس (Ellis, 1977ء) اس امر پر زور دیتا ہے کہ انسان کی ناخوشی اس نئے داخلی واقعات اور محسوسات کا نتیجہ ہوتی ہے ضروری ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی، غیر حقیقت پسندانہ اور غیر منطقی انکار سے آگاہ ہو اور ان کو تبدیل کرے اور دلنش مندانہ فلسفہ پر مبنی تردار اختیار کرنا یکھلے چنانچہ الیس کہتا ہے کہ مشیر کو چاہیے کہ:
- (1) موکل کو اس امر پر قائل کیا جائے کہ اس کی جذباتی مشکلات اور مسائل اس کی سوچ اور ادراک سے پیدا ہوتے ہیں۔
 - (2) اسے اپنے غیر منطقی، غیر حقیقت پسندانہ اور غیر عقلی خیالات کو سمجھنے میں مددوی جائے۔
 - (3) اس کا یہ فرض ہے کہ غیر حقیقی خیالات کو حقیقی خیالات سے اور غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات کی مدد سے تبدیل کرے۔ مشیر موکل کو آگاہ کرتا ہے کہ اس کی سوچ (Thinking) غیر عقلی ہے نیز وہ فرد کو غیر عقلی سوچ اور اس کی جذباتی مشکل یا ناخوشی کے

درمیان تعلق کو واضح طور پر آگاہ کر دیتا ہے، وہ مزید یہ بتاتا ہے کہ جب تک اس کی غیر عقلی سوچ برقرار رہے گی اس کی جذباتی پریشانی اور مسائل بھی برقرار رہیں گے چنانچہ وہ اس امر کی تعلیم دیتا ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات میں بدل دے اور زیادہ عقلی طریقہ سے زندگی گزارنے کا ڈھنگ اختیار کرے اگر وہ ایسا کرے گا تو وہ ناخوشی کے خطرات (Dilemmas) سے محفوظ رہے گا اس طریقہ علاج میں درج ذیل تکنیکیں اختیار کی جاتی ہیں۔

n۔ مشیر اور مؤکل کے درمیان تعلق کے قیام کی تکنیک (Establishment of Relationship Technique)

ii۔ بصیرت پرمنی وضاحت کی تکنیک (Insight Interpretative Technique)

iii۔ تائیدی تکنیک (Supportive Technique)

یہ تکنیکیں دراصل اس لیے اختیار کی جاتی ہیں تا کہ مؤکل کا اعتماد (Confidence) اور بھروسہ (Trust) حاصل کیا جائے۔ تکنیک کے دوران مشیر مؤکل کو معلومات فراہم کر کے واضح کر دیتا ہے کہ اسے اپنے غیر منطقی خیالات Ideas کو ختم کرنا چاہیے اور اسے ان عقلی خیالات کو پاننا چاہیے۔

اپنے پاس مدد کی خاطر آنے والے مؤکل کی آمد پر مشیر خدھہ پیشانی، گرم جوشی پرمنی خونگوار انداز سے خوش آمدید کرتا ہے۔ اس کو Supportive تکنیک کہا جاتا ہے۔ یہ مشیر اور مؤکل کے درمیان نفسیاتی تعلق (Rapport) قائم کرنے کا انجامی اہم قدم ہے۔ دوران مشاورت بھی یہ نصاقاً قائم رکھی جاتی ہے۔

مشار کو اہمیت (Importance) اور قبولیت (Respect) اور احترام (Acceptance) سے نوازا جاتا ہے۔ اس سے اس کو حوصلہ ملتا ہے یوں اس کا اعتماد بھاول ہوتا ہے۔ اور وہ آزادی سے اپنے مسائل پیمان کرتا ہے۔ اس کی گفتگو کے دوران مشیر اس کی گفتگو کی طرف بھر پورا اور مکمل توجہ دیتا ہے۔ جب مشیر کے خیال میں مؤکل اپنے مسائل کی نوعیت کا اظہار کر دیتا ہے تو اس کے مسائل کا تخمینہ لگاتا ہے۔ اس کے مسائل کے اسباب معلوم کرتا ہے۔ وہ مؤکل کو مطلع کرتا ہے کہ اس کے مسائل ابھی تک کیوں موجود ہیں۔ پھر وہ مؤکل کے غیر عقلی خیالات کو عقلی خیالات میں تبدیل کرنے میں مدد اور حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس صورت میں وہ راست بازنطی شخص (Frank Logician) کارول ادا کرتا ہے وہ اس کے غیر عقلی خیالات کی تردید (Refutes) کرتا ہے ماننے سے انکار (Denies) کرتا ہے اور حکمرار کرتا (Disputes) ہے۔ وقت فرغ تا مؤکل کو تعلیم (Teaching) اور اس کے ہدایات (Instructing)، اور تجویز (Suggesting) دیتے ہوئے مؤکل سے حکمرار کرتے ہوئے (Disputing) اور اس کے مسائل کا حل تلاش کرتے ہوئے وہ ایک استاد، انسلکٹر (Instructor) اور ڈائریکٹر (Director) کارول اختیار کرتا ہے۔

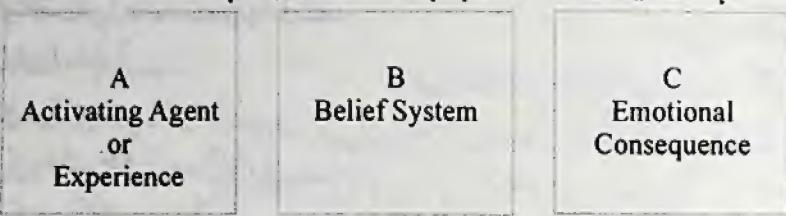
عقلی جذباتی تکنیک (REBT) کے مطابق لازمی طور پر افراد عقل مند یا بے عقل اور ذہنی حس یا بے حس (مخبوط) ہر دو معتقد خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں یہ خصوصیات حیاتیاتی طور پر ان میں لا زماً موجود ہوتی ہیں۔ اور اس وقت تک موجود رہتی ہیں۔ جب تک کوئی فرد سوچنے کا نیا طریقہ نہیں سیکھتا۔ غیر عقلی سوچ خیالات کو پریشان کرنے کے عمل کو اکساتی ہے اس نے گیارہ ایسی غیر عقلی آراء پیش کی ہیں جو فردو پریشان کر سکتی ہیں۔ Irrational Assumptions

- 1۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہر فرد کو اپنی زندگی میں کسی اہم خصیت کی طرف سے محبت اور قبولیت حاصل ہو۔
- 2۔ اعلیٰ حیثیت کا مالک بننے کے لیے کسی فرد کو لاائق اور موزوں ہونے کے علاوہ اسے اس خوبی کا حائل ہونا چاہیے کہ وہ جس چیز کی خواہش رکھنے سے حاصل کر سکتا ہو۔
- 3۔ کچھ افراد برے اور مکار ہوتے ہیں، لہذا انھیں بڑم قرار دینا چاہیے اور انھیں سزا ملنی چاہیے۔
- 4۔ جب واقعات کسی کی خواہش کے مطابق وقوع پذیر نہ ہوں تو یہ ایک دردناک مصیبت ہوتی ہے۔
- 5۔ ناخوشی، اس اوقات کا نتیجہ ہوتی ہے اس لیے فرد کا ایسی بایوس کن بات پر کوئی اختیار نہیں ہوتا۔
- 6۔ جو چیز فطری طور پر خطرناک اور مضر ہو وہ بہت بڑی پریشانی کی وجہ تھی ہے۔
- 7۔ مشکلات اور ذمہ داریوں سے راہ فرا را اختیار کرنا ان کا سامنا کرنے سے آسان ہوتا ہے۔
- 8۔ فرد کو دوسروں پر انحصار کرنا چاہیے جس پر اعتماد کیا جائے اس کا قوی ہونا ضروری ہے۔
- 9۔ کسی فرد کا ماضی اس کے حال کے کردار کا تعین کرتا ہے اسے تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔
- 10۔ فرد کو دوسروں کے مسائل اور تکالیف سے پریشان ہونا چاہیے۔
- 11۔ ہر سلسلے کا ہمیشہ ایک ہی جواب ہوتا ہے اس جواب کو دریافت کرنے میں ناکامی مصیبت کا باعث ہوتی ہے۔
- اگرچہ نظریاتی طور پر ایس فرد کی نشوونما کی منازل (Developmental Stages) سے بہت کم رنج پھی رکھتا ہے تاہم وہ یہ ضرور محسوس کرتا ہے کہ بالغوں کی نسبت بچوں کو ہمیزوں اثرات اور غیر عقلی سوچ (Irrational Thinking) آسانی سے نقصان دیتی ہے۔ اس کی یہ بھی پہنچ رائے ہے کہ انسانوں کو بڑی آسانی سے دھوکا دیا جاسکتا ہے اور زیر اثر لایا جاسکتا ہے شیجہادہ بڑی آسانی سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ بحیثیت بھروسی وہ ذاتی طور پر اپنے خیالات، احساسات اور اعمال پر قابو پانے کے ذرائع رکھتے ہیں، تاہم افراد کو یہ بات پوری طرح جان لئی چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے کیا بات چیت کر رہے ہیں لیعنی ان کو خود اپنی خود کلامی (Self Talk) کا مفہوم پوری طرح معلوم ہونا چاہیے تاکہ یہ عمل ان کو اپنی زندگیوں پر قابو پانے میں مدد دے سکے۔ یہ ذاتی شعور اور خود آگاہی کا معاملہ ہے ایس لاشعور کو انسانی فطرت کی نوعیت کے قصور کا حصہ نہیں سمجھتا۔
- ایس کے خیال میں ہر فرد خطا کار (Fallible) ہے اس کے خیال میں مسائل "لاذات" کی پیداوار نہیں ہوتے بلکہ وہ شعور یعنی حال کے پیدا کر دہ ہوتے ہیں۔

عقلی جذباتی سینکڑ (RET) کے مشریک کردار اعلیٰ (Dynamic) اور بلا واسطہ (Direct) ہوتا ہے وہ ایک استاد اور ناصح کا کردار ادا کرتا ہے اور موکل (Client) کے کردار میں اصلاح اور ترمیم کرتا ہے۔

عقلی جذباتی سینکڑ (RET) کے مقاصد موکل کی اس طرح کی مدد کرنے پر زور دیتے ہیں کہ وہ عقلی اور منفعت بخش زندگی گزارنے کا ذہنگ سیکھ جائیں۔ یہ سینکڑ زینو فلسفہ (Zeno Philosophy) کے زیر اثر ہے جس میں اپیکٹیٹس (Epectetus) کا اکثر حوالہ دیا جاتا ہے جس نے لکھا تھا "لوگ واقعات سے پریشان نہیں ہوتے بلکہ ان کے بارے میں اپنی سوچ سے ہوتے ہیں۔"

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا ایک مقصود موکل کو اپنے خود شکستی (Self Defeating) پرمنی خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس تکنیک کی بنیاد جس ماذل پر ہے اسے ABC کہا جاتا ہے۔



A سے مراد فرد کا تجربہ (Experience) ہے جس کی کوئی بھی واقعہ جس سے فرد دوچار ہوتا ہے۔ B سے مراد اس تجربے کے بارے میں فرد کے خیالات یا سوچ ہے۔ C سے مراد فرد کا جذباتی رد عمل ہے۔ عام طور پر لوگوں کا خیال یہ ہوتا ہے کہ احساسات تجربے سے براہ راست پیدا ہوتے ہیں جبکہ اس ماذل کے مطابق فرد کے احساسات کا دار و مدار تجربے کے بارے میں اس کے خیالات پر ہوتا ہے۔ ثابت خیالات سے ثبت احساسات جنم لیتے ہیں جبکہ منفی خیالات سے منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً احمد ہر روز کوں دیر سے پہنچتا ہے۔ اس کا استادا سے دیر سے آنے پر منفی کے ساتھ منع کرتا ہے۔ اگر احمد اس تجربے کو منفی رنگ دیتا ہے تو اس کے احساسات بھی منفی ہوں گے۔ اس کے برعکس اگر وہ یہ سوچے کہ استاد نے اس کی بہتری کے لیے اس کوڈائیا ہے تو اس کے احساسات ثبت ہوں گے۔

عقلی جذباتی مشاورت (RET) میں مشیر کو تکنیکیں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں دو زیادہ اہم ہیں۔

1- مناظرہ یا بحث (Teaching) 2- پڑھانا (Disputing)
 پہلے ایک دو سیشن (Sessions) میں مشیر موکل کو سوچ اور جذبات کے بنیادی اعلیٰ کی تعلیم ABC کی روشنی میں دیتا ہے اور یہ بھی واضح کرتا ہے کہ خود کلامی (Self-Talk) ہمارے جذبات پر اثر ذاتی ہے۔ مناظرہ یا بحث میں یہ اور استاد اور موکل کو کھایا جاتا ہے۔ فرد کے غیر منطقی خیالات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ موکل کو سمجھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے غیر عقلی خیالات کو پہنچنے کرے اور ان کو عقلی خیالات سے تبدیل کرے۔ اس تکنیک میں لفظ "کیا" (What) کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ بالآخر فرد عقلی اور غیر عقلی خیالات میں فرق کرنا سیکھ لیتا ہے اور غیر عقلی کے بجائے عقلی خیالات اپنانا شروع کر دیتا ہے۔

عقلی جذباتی تکنیک (RET) کا ایک مقصود موکل کو اپنے خود شکستی پرمنی خیالات اور کردار کو تبدیل کرنے کے قابل بناتا ہے لہذا مشیر موکل کو تکنیک کی A,B,C سے آگاہ کرتا ہے۔ A سے مراد تجربہ ہے۔ ("A" represents Activity Agent, "B" represents Belief System, "C" represents Emotional Reaction tot he Thinking of a Person)

(B) سے ظاہر ہوتا ہے کہ تجربے کے بارے میں خیالات سے احساسات اور رد عمل پیدا ہوتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ احساسات تجربہ سے براہ راست پیدا ہوتے ہیں۔

عقلی کرداری مشاورتی تکنیک (Rational Behavioural Technique -REBT)

عقلی کرداری مشاورت (REBT) کی تکنیک مولٹس拜ی (Moultsby) کی ایجاد ہے جسے عقلی جذباتی تکنیک سے جدا کیا گیا ہے بلکہ یہ اس کی اختلافی صورت ہے۔ یہ مشاورت ایس کی اعتیار کی گئی تکنیک کی نسبت زیادہ تر کرداری طریقہ سے قوی

تبدیلی (Cognitive Change) پر زور دیتی ہے۔ یہ کسی کرداری و اقدام کی معروضی طور پر پڑتا ہے۔ فرد کی خودکلائی اس میں ایک متاز عمدہ مسئلہ بن گئی ہے۔ اس بحثیک کی بنیاد عقلی کردار کے ان پانچ اصولوں پر ہے۔

- 1۔ یہ معروضی حقیقت کو پر زور انداز سے بیان کرتی ہے۔
- 2۔ یہ ذات کو تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- 3۔ یہ ذاتی مقاصد فوری طور پر حاصل کرتی ہے۔
- 4۔ دوسروں کی ناخواہ مغلکی حوصلہ لٹکنی کرتی ہے۔
- 5۔ نمایاں قسم کی یہجانی بحثیک سے بچاتی ہے۔

عقلی کرداری بحثیک (REBT) میں مؤکل عقلی خود تحلیلی (Rational Self Analysis) کی صورت میں گھر کے کام Home Assignments) قدم بقدم مکمل کرتا ہے۔ اس میں مؤکلان اپنی زندگیوں کے انتہائی اہم واقعات اور ان واقعات سے مر بوط خیالات اور احساسات لکھتے ہیں۔ مؤکلان کی آراؤ معمولیت کی طرح پر جانچا اور کردار کی معمولیت کے مطابق تبدیل کیا جاتا ہے۔ مؤکلان کے خیالات کا یہ جائزہ مؤکلان کی ترقی کا ریکارڈ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

عقلی خود تحلیلی (Rational Self Analysis) کا طریقہ ان اقدامات پر ہوتا ہے:-

- 1۔ ایسے حقائق اور واقعات کا اندراج جنہیں مؤکل نے ابتدائی طور پر ملاحظہ کیا ہو۔
- 2۔ ان واقعات کے ساتھ مر بوط خودکلائی کی نظریاتی
- 3۔ اس خودکلائی کے جذباتی تباہ کا اندراج
- 4۔ مذکورہ واقعات کی معروضی پڑتاں کے لیے نامنہاد کسہ ہچک۔
- 5۔ مؤکل کے مستقبل کے جذباتی مقاصد کا اندراج۔

خلاصہ

رہنمائی ایک ایسی مدد ہے جو کسی ضرورت مند کو فراہم کی جاتی ہے۔ اس کا مقصد کسی فرد کے خود ہدایتی کے عمل میں نشوونما کو فروع دینا ہے۔

رہنمائی کے اصول درج ذیل ہیں:-

- 1۔ ہر فرد قابل احترام ہے۔
- 2۔ ہر فرد تیری صلاحیتوں کا حامل ہے۔
- 3۔ ہر فرد کا ادراک منفرد اور مکمل شخصیت کے طور پر کرتا چاہیے۔
- 4۔ افراد کی زندگی میں ماضی، حال اور مستقبل یکساں طور پر فراہم ہوتے ہیں۔
- 5۔ ہر فرد دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔
- 6۔ رہنمائی یا ہمی تعاون کا عمل ہے۔

7۔ متوکل اور مشیہ کے درمیان تعلق کو فوپیت حاصل ہے۔

رہنمائی کے مقاصد یہ ہیں:

1۔ اپنے مسائل حل کرنے اور اپنے بیٹھے خود کرنے کے قابل ہانا۔

2۔ اسے اپنی زندگی کے نصب العین کا تین کرنے اور ان کے حصول میں مدد فراہم کرنا۔

3۔ اپنے ذاتی، معاشرتی، تعلیمی پیش و رانہ مسائل معلوم کرنے اور ان کا حل کرنے کا اہل ہانا۔

4۔ باہمی تعلق قائم کرنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔

5۔ موزوں مضامین اور مناسب پیش کے چنانچہ میں رہنمائی دینا۔

6۔ اور ان میں ایک اچھا اور بحث وطن شہری بننے کی صلاحیت پیدا کرنا۔

تعلیمی رہنمائی کا تعلق تعلیمی اداروں کے مسائل اور امور سے ہوتا ہے اس کے علاوہ وہ ثانوی سطح پر اور اعلیٰ ثانوی اداروں کے طبقاً کو ان کی فطری دلچسپیوں کے مطابق موزوں مضامین کے انتخاب میں مدد دیتی ہے۔ پیش و رانہ رہنمائی، پیش و رانہ امور اور بچوں کی پیش و رانہ دلچسپیوں کی روشنی میں ان کو موزوں پیش کے انتخاب میں مدد فراہم کرتی ہے۔

مشاورت کا مقصد افراد کی اس طرح مدد کرنا ہے کہ وہ خود کفایتی، خود اعتماد اور خود ہدا تی بن جائیں اور اپنے مستقبل کی ضروریات کے ساتھ ہم آہنگ پیدا کر سکیں۔ ”مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں دو افراد کے درمیان وہ نہ دن تعلق قائم ہوتا ہے۔ جن میں سے ایک مشکلات میں گھرا ہوا ہوتا ہے اور اکیلا ان کو دور نہیں کر سکتا جبکہ دوسرا، دوسروں کے مختلف ذاتی مسائل حل کرنے کے تجربے اور تربیت کی بدولت مدد کرنے کی مہارت حاصل کر چکا ہوتا ہے“

رہنمائی اور مشاورت میں فرق:

(1) رہنمائی کا اطلاق تعلیمی اداروں کے امور کے ساتھ ہوتا ہے اور مشاورت رہنمائی کا ایک حصہ ہے۔

(2) رہنمائی اور مشاورت میں اختیار کی جاتی ہے۔ اور اس عمل کے دروان تھوڑا وقت در کارہ ہوتا ہے۔

مشاورت کی تکمیکوں میں کلاسیکل تحلیل نقشی، شخصی مرکز مشاورت اور عقلی جذباتی تکمیک قابل ذکر ہیں:

تحلیل نقشی کو میر کے ذاتی دفتر یا ہسپتال کے ایک علیحدہ اتھر دیوروم میں بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ اس میں مشارکو کو کہا جاتا ہے کہ جو کچھ بھی اس کے ذہن میں آتا ہے اسے وہ آزادانہ طور پر بیان کرتا جائے۔ یہ وضاحت مشارکو ماضی اور حال کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔

شخص مرکز مشاورت کا بانی کارل راجز تھا۔ اس مشاورت کی رو سے ہر فرد اچھا، بہت اور تعمیری مستقبل کی طرف گامزن اور خود ہدایت ہوتا ہے۔ راجز کہتا ہے کہ خود تکمیل کا عمل زندگی کے لیے بہت ہی اہم اور فعال تحریر کی قوت ہے جو فرد کی مکمل ذات کو متاثر کرنے والے اعمال کو گھیرے ہوئے ہیں۔ اس تکمیل میں میر کارول ایسا ماحول تکمیل کرنے میں مدد ہوتا ہے جو متوکل کو زندگی کے تمام پہلوؤں پر سے پرده اٹھانے میں مدد دے۔ ایسا ماحول میر اور مشارک کے درمیان تعلق قائم کرنے کی فوپیت پر زور دیتا ہے۔ چنانچہ ایسا میر

(1) بات چیت بھی کم کرتا ہے اور ہدایات بھی کم ہی دیتا ہے۔

- (2) وہ نیحہت کرنے سے بھی گریز کرتا ہے۔
- (3) وہ فرد کے "حال" پر زور دیتا ہے۔
- (4) وہ اپنے اور فرد کے درمیان تعلق کو بڑی فوقیت دیتا ہے۔
- (5) وہ موکل کے لیے فیصلے نہیں کرتا بلکہ اسے اپنے فیصلے خود کرنے میں مدد دیتا ہے۔

عقلی جذباتی بحثیک (RET) کا بانی البرٹ ایلس تھا۔ اس بحثیک کی رو سے ہر فرد لازمی طور پر عقل مند، بے عقل یا ذہنی حس اور معمبوط الحواس ہر دو صفات کا حامل ہوتا ہے۔ یہ دوستیت بنیادی طور پر فطری اور حیاتیاتی ہوتی ہے اور نئی سوچ کی آموزش تک جاری رہتی ہے۔ اس بحثیک کا مشیر "علمی" اور ہدایتی ہوتا ہے۔ یہ استاد اور رہبر کارول ادا کرتا ہے۔ اس بحثیک کی رو سے مشیر کو روشن خیال، صاحب علم، دوسرا لوگوں کے جذبات سے ہم آہنگ ہونے کی صلاحیت کا حامل، سائنسی انداز فکر کا مالک، مستقل مزاج، دوسروں کی انداد کے لیے مستعد اور فرد کی سوچ کا جائزہ لینے کا اہل ہونا چاہیے۔ اس بحثیک کا مقصد فرد کو یہ جانے میں مدد دیتا ہے کہ وہ زیادہ عقائدناہ اور منافع بخش زندگی گزار سکتے ہیں۔ یہ بحثیک موکلان کو مطالبات گھرنے اور پریشان ہونے سے گریز اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا ایک مقصد موکلان کو خود ٹھکنہ خیالات اور کارو رکوب دیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بحثیک اس ضمن میں حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ اپنے آپ اور دوسروں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ تحمل کا مظاہرہ کریں اور اپنے مقاصد حاصل کریں۔ یہ درج بالا مقاصد لوگوں کو خود ٹھکنے کردار کی تہذیب کے لیے عقلی طور پر سوچنے کی آموزش اور عقائدی سے کام کرنے کی آموزش کی مدد سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ اس بحثیک میں اہم بحثیکیں "تعلیم دینا" اور بحث کرنا ہیں۔

عقلی کردار کی بحثیک کو مادلے سبائی نے وضع کیا جو عقلی جذباتی بحثیک سے میل جوہ ہوئی اس کے طریقہ ہائے اور مقاصد بھی اس سے مختلف ہیں۔

سوالات

- 1. خالی جگہ (موزوں الفاظ سے) پر کریں:
- i. کارل راجرز..... مشاورت کا بانی تھا۔
 - ii. عقلی جذباتی کرداری مشاورت کے بانی کاتام..... تھا۔
 - iii. حلیل نفسی کا بانی..... تھا۔
 - iv. مشیر اور مشارکے درمیان کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔
 - v. رہنمائی میں افراد کو پیش کے انتخاب میں مدد دی جاتی ہے۔
- 2. درج ذیل بیانات میں صحیح اور قاطع کی شاندیعی کیجیے۔
- i. رہنماء کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر فرد قبل احترام ہے۔
 - ii. حلیل نفسی بحثیک کی بنیاد بلوغت کے دور پر کھی جاتی ہے۔
 - iii. شخصی مرکز مشاورت کے عمل کے دوران مشیر بہت کم بات کرتا ہے۔ مشارکے خیالات و احساسات پر اپنی رائے کا انعام رہنیں کرتا۔

-v. عقلی جذباتی تکنیک میں مشیر مشارک کو کوچ پر لیٹنے کی ہدایت دیتا ہے اور خود اس کی نظر سے اوجھل ہو کر یعنی سر کے بیچے بیٹھتا ہے۔

ص/اغ

ص/اغ

-v. تحلیل نفسی تکنیک کا بانی کارل راجرز تھا۔

-3. ہر بیان کے نیچے چار مکمل جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب پر (۷) کا نشان لگائیں:

-i. شخص مرکز مشاورت کے بانی کا نام کیا تھا؟

-ii. ل۔ فرانڈ ب۔ المیں ج۔ کارل راجرز د۔ جوز

کس نفایات دان نے کہا ہے؟ Guidance Guide سے لکھا ہے جس کے مقنی ہدایت کرنا، مدد دینا، قیادت کرنا، معلومات فراہم کرنا اور باہمی تقاضا ہے:

-iii. ل۔ شرپر رائیڈ سٹون ب۔ فریک پارسز ج۔ راجرز د۔ جوز

-iv. ل۔ ہدایتی ب۔ تحلیل نفسی ج۔ شخص مرکز د۔ عقلی جذباتی

کس مشاورت میں دو اہم تکلیفیں ”تعلیم اور بحث کرنا“ ہیں۔

-v. ل۔ تحلیل نفسی ب۔ شخص مرکز ج۔ عقلی جذباتی د۔ کوئی نہیں

”ہر فرد قابل احترام ہے“ کا درج ذیل میں سے کس کے ساتھ تعلق ہے؟

-vi. ل۔ رہنمائی کے اصولوں سے ب۔ رہنمائی کے مقاصد سے ج۔ رہنمائی کی اقسام سے

درج ذیل سوالات کے خفصر جوابات لکھیں:

-i. شرپر اور سٹون کی پیش کی گئی رہنمائی کی تعریف تحریر کریں۔

-ii. رہنمائی اور مشاورت کے درمیان ورقہ بیان کریں۔

-iii. کارل راجرز کے مشاورتی عمل کی شرائط و خصوصیات قلم بند کیجیے۔

-iv. تحلیل نفسی (مشاورت) میں مشیر کارول تحریر کریں۔

-v. عقلی، جذباتی تکنیک کے مشیر کارول بیان کریں۔

-vi. قرآن و حدیث کی روشنی میں رہنمائی کے تصور کی خفصر وضاحت کریں۔

-vii. جوابات تحریر کریں:

-i. رہنمائی کی تعریف کریں۔ تعلیمی رہنمائی اور پیشہ وارہ رہنمائی کی وضاحت کریں۔

-ii. رہنمائی کے اصول بیان کریں۔ مشاورت کی تعریف کریں۔ رہنمائی اور مشاورت میں فرق بیان کریں۔

-iii. مؤکلو اور مشیر کے درمیان تعلق کی وضاحت کریں، مشاورت کے عمل میں اس تعلق کی اہمیت بیان کریں۔

-iv. کلاسیک تحلیل نفسی کی تکنیک کی وضاحت کریں۔

-v. شخصی مرکز تکنیک کو زیر بحث لائیں۔

-vi. عقلی جذباتی تکنیک تفصیل بیان کریں۔

مشن

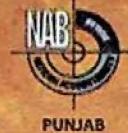
- ☆ ذاتی سائل کے حوالہ سے گروہی مباحثہ
- ☆ ذاتی سائل، جذبائی سائل اور معاشرتی سائل کے حوالہ سے تقریری مقابلہ
- ☆ گھر کا کام، اپنے گھر کے افراد کے سائل کو اکٹھا کر کے لانا اور اس پر بحث کرنا
- ☆ فونٹین ہاؤس، لاہور یا قریمی شعبہ ڈنی و نفیاتی امراض کا وزٹ کرنا

کتابیات

رہنمائی اور مشاورت

1. Burks, Herbert M. 1979, *Theories of Counselling*, New York McGraw Hill.
2. Coughlie, Pamela A 2004, *Educational and the Culture of Democracy: Early Childhood Practices*, Washington D.C. Children Resource International.
3. Drapela, Victor F. 1979, *Guidance and Counselling around the World*, Washington D.C, University Press of America.
4. Egan, Gerard, 1998, *The Skill Helper London*. Brooks / Cole Publishing Co.
5. Jones, Arethor J. 1970, *Principles of Guidance*, New York, McGraw Hill Book Company.
6. Raj Singh, *Educational and Vocational Guidance*, New Delhi, Commonwealth Publishers.
7. Rao, S Narayana, 1992, *Counselling and Guidance*, New Delhi, Tata McGraw Hill Publishing Company Ltd.
8. Thompson, Charles L & Rudolph, Linda B. 2000, *Counselling Children*, Australia Brooks / Cole Thomson Learning.

اُبھی فی پرمان



Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore

بد عنوانی سے پاک پاکستان - خوشحال پاکستان
بد عنوانی سے پاک پاکستان - ہمارا خواب

اُبھی فی پرمان



Government of Pakistan
National Accountability Bureau Punjab
5-Club Road, GOR-I, Lahore

بد عنوانی اور رشتہ ستانی ضمیر کی موت ہے۔
اپنے بچوں کو رزقِ حلال کھلائیں۔

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک پورڈ منظور شدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کتب مہیا کرتا ہے۔ اگر ان کتب میں کوئی قصور و ضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آراء سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکر گزار ہو گا۔

مینجنگ ڈائریکٹر
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک پورڈ
2-II، گلبرگ، لاہور۔



لیکس نمبر: 042-99230679

ایمیل: chairman@ptb.gop.pk

ویب سائٹ: www.ptb.gop.pk



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور